استشر طبيبك النفسى

الجزء الثالث

الوسواس القهرى

القلق النفسى

مشاكل نفسية

مشاكل شخصية وأسرية

تأليف

د.محمود جمال أبو العزائم

مستشار الطب النفسى

رقم الإيداع: ٢٠٠٦/١٥٥٩٥
I.S.B.N.: 977-338- 187-0

ابو العزائم، محمود جمال
استشر طبيبك النفسي
محمود جمال أبو العزائم
ط١ القاهرة: الجمعية العالمية الإسلامية للطب، ٢٠٠٦.
٣ مج ص؛ ٢٤سم
تدمك ٠/١٨٧/٣٣٨/ ٩٧٧ (مج٣)
الطب النفسي
٨٩١٤ و ٦١٦

إهداء

إلى روح أبى وأمى

اللذين علمانى أن الحياة رحلة قصيرة، فإما جنة وإما نار

وأن على الإنسان أن يتقى الله فى كل أعماله

﴿ وَتَزَوَّدُواْ فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى وَاتَّقُونِ يَا أُوْلِي الأَلْبَابِ ﴾

صدق الله العظيم

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

هذه مجموعة من القصص والمشاكل النفسية عايشتها كطبيب يعمل في مجال الطب النفسى منذ حوالي ٣٠ عاماً استمعت إليها وشاركت في مناقشتها.. أو وردت إلىّ عن طريق البريد الإلكترونى (الإيميل) وشاركت أصحابها في المعاناة وفي التفكير والتخطيط لاجتياز تلك العقبات.

وقد يشعر البعض منا بأن حالة من هذه الحالات تنطبق عليه حرفيا بينما قد يرى البعض الآخر أن هذه الحالة غريبة عنه.وقد يندهش الآخرون ويستشعرون بسخافة كون هذا الموضوع مشكلة من الأصل.. ولكنها الحياة بتناقضاتها وواقعها الحى.

وفي داخل كل منا مشكلة أو مجموعة من الأحاسيس الخاصة، قد تكون هذه المشكلة شديدة الوطأة في لحظة من لحظات الحياة، ولكن المشاكل في النهاية تهدأ وتنطفئ حدتها مع الزمن وتحل محلها أحاسيس ومشاعر ومشاكل أخرى باستمرار.. تلك هي سنة الحياة فإذا كان بداخلك مشكلة فلا تنزعج فمع الوقت دائماً تهدأ المشاكل ويأتى الفرج بإذن الله.

وفى النهاية أوجه الشكر لمرضاى الذين عايشتهم خلال تلك المشاكل وساعدنا معاً للمرور من تلك اللحظات العصيبة وشاركت معهم نفسياً بل وازدادت تجاربى مع الحياة من تلك المشاركة كما أشكر أسرتى التي أمدتنى بالكثير من الخبرات واقترحت على الكثير من النقاط في هذا الكتاب.

وأخيرا أذكر هذا الدعاء القرآنى الذى من عمل به نال الراحة النفسية فى الدنيا والأجر الكامل فى الآخرة ،"قال تعالى﴿ **وَلا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلا لِّلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَؤُوفٌ رَّحِيمٌ** ﴾ صدق الله العظيم

الباب الأول

مرض الوسواس القهرى

سؤال وجواب عن الوساوس القهرية

إن أحاسيس القلق والشكوك والاعتقادات المرتبطة بالتشاؤم والتفاؤل – كل هذه أشياء عادية في حياة كل منا. ولكن، عندما تصبح هذه الأشياء زائدة عن الحد كأن يستغرق إنسان في غسيل اليدين ساعات وساعات أو عمل أشـياء غيـر ذات معنى على الإطلاق – كأن تقود سيارتك مرات ومرات حول منطقة سكنك للتأكـد من أن حادثة ما لم تحدث، عندئذ يقوم الأطباء بتشخيص الحالة على أنهـا حالـة مرض الوسواس القهري. ففي مرض الوسواس القهري، يبدو وكـأن العقـل قـد التصق بفكرة معينة أو دافع ما وأن العقل لا يريد أن يترك هـذه الفكـرة أو هـذا الدافع. يقول المرضى بهذا المرض أن الأمر يشبه حالة فواق "زغطـة" عقلـي لا تريد أن تنتهي.

ويعتبر مرض الوسواس القهري مرضا طبيًـا مرتبطـا بـالمخ ويـسبب مشكلات في معالجة المعلومات التي تصل المخ . وليست إصابتك بهـذا المـرض خطأ منك أو نتيجة لكون شخصيتك "ضعيفة" أو غير مستقرة. فقبل استخدام الأدوية الطبية الحديثة والعلاج النفسي المعرفي، كان مرض الوسواس القهري يُصنف بأنه غير قابل للعلاج. واستمر معظم الناس المصابين بمرض الوسواس القهـري فـي المعاناة على الرغم من خضوعهم للعلاج النفسي لسنين طويلة. ولكن العلاج الناجح لمرض الوسواس القهري، كأي مرض طبي متعلق بالمخ، يتطلب تغييرات معينـة في السلوك وفي بعض الأحيان يتطلب بعض الأدوية النفسية.

معاناة مريض بالوسواس القهرى

أنا يا سيدي ابلغ من العمر ٣٧ عاما واعمل في وظيفة مرموقـة الكـل يحسدني عليها ومتزوج من سيدة فاضلة ولي من الأولاد بنت وولد واليك قـصتي التي أعاني منها: بدأت معاناتي منذ الطفولة حيث كانت والـدتي وهـي إنـسانه فاضلة ولكنها من النوع الملتزم الدقيق، وإذا شئت فيمكن أن تطلق عليها إنها مـن

النوع المحسوك (الموسوس) حيث ربتني على النظام والدقة في كل شيء وكانت تميل إلى النظافة لدرجة شديدة حيث كانت تستقبلنا عند عودتنا من المدارس على باب الشقة حيث نخلع أحذيتنا ونتركها خارج الشقة ونتجه فورا إلى الحمام حيث تشرف بنفسها على نظافتنا الشخصية من الاستحمام يوميا بالمياه والصابون وأحيانا كانت تضيف بعض أنواع المطهرات •وإذا شكت بان النظافة كانت غير مكتملة كانت تطلب منا العودة للاستحمام مرة أخرى• وكانت الوالدة تجهد نفسها ساعات طويلة في النظافة في المطبخ لدرجة أنها كانت تغسل أي مأكولات يحضرها الوالد بالصابون فمثلا كانت تغسل الفراولة بالصابون وتكرر الغسل عدة مرات لدرجة أن الفاكهة كانت أحيانا تفقد طعمها ولونها من كثرة الغسل •

كذلك فأن الملابس كانت تغسل عدة مرات بالصابون والمطهرات ولا تسمح لأحد أن يرتدي ملابسه أكثر من مرة وبعدها تبدأ عملية الغسل والكي لدرجة أن جميع ملابسي حتى الجديد منها كان يبدوا أمام الناس قديم وكالح اللون من كثرة الغسل وكانت لامي طقوس متكررة في النظافة لدرجة أن اغلب الخدم كانوا لا يستطيعون الاستمرار في العمل في المنزل بسبب كثرة تكرار الأوامر المتعلقة بالنظافة مما كان يؤدي إلى تركهم العمل بعد فترة قصيرة وأدى ذلك إلى إجهاد شديد للام من كثرة الشغل في العمل ونظافة البيت •

وقد حاول أبى معها عدة مرات لكي تقلل من تلك الطقوس المتكررة وحدثت أكثر من مشكلة بين الوالد والوالدة ولكن انتهى الأمر بان استسلم أبى لأمر الله وأصبح لا يجادلها في أمور النظافة •

ثم بدأت في المعاناة النفسية عندما أصبح سني ١٦ سنة أثناء الدراسة في الثانوية العامة في أحد الأيام عندما كنت سهران للمذاكرة وبعد الانتهاء من المذاكرة قرأت في كتاب الله تعالى في سورة مريم وأثناء القراءة خطر في ذهني فكرة غريبة عن السيدة مريم وكيف حملت بعيسى عليه السلام وهل كان الحمل سبب شيء خاطئ كما أتهمها الناس في ذلك الوقت وبدأت استغفر الله وأحاول طرد

هذه الفكرة من رأسي ولكنها ظلت تراودني مرة بعد مرة ونمت يومها حزين ولكن فى اليوم الثاني ظلت الفكرة تراودني وأحاول الاستغفار والتخلص من هذه الفكـرة السخيفة ولكن بدون جدوى، وعندما لاحظ أبى أنى حزين وصامت بدأ يلـح علـي ليعرف المشكلة وأخيرا أخبرته بالموضوع فحاول أن يطمئنى بان هذا الموضـوع هو معجزة من الله عز وجل وان الناس جميعا يحدث لهم أحيانا نفس التفكير ... ولكن ظل الخاطر يطاردني ويلح على خاطري. ثم ذهب أبى معي لأحد المـشايخ الصالحين ونصحني الشيخ بأن اترك هذا التفكير وان استعين بكثرة قراءة القـرآن حتى أتغلب على هذه الوساوس الشيطانية وأن أكثر من الصلاة والدعاء وأعطـاني بعض الأدعية والآيات ولكن للأسف لم تهدأ الفكرة وظلت تطاردني لمـدة حـوالي شهرين مما أثرت على مستواي التعليمي وعلى شهيتي للأكل حيث كنت مـصاب بضيق وإحباط ثم ذهب بي أبي إلى أحد الأطباء الذي شخص المرض علـى انـه مرض الوسواس القهري ونصح الطبيب باستخدام بعض الأدوية وأستمريت فـي العلاج لمدة حوالي شهر بدون تحسن ملحوظ ثم جاء الفرج في أحد الأيام حيث استيقظت من النوم وكان كل شيء قد تحسن فجاءة حيث اختفت الفكـرة تمامـا وأصبحت بدون معنى وبدأت الحالة في التحسن واستطعت النجـاح فـي الثانويـة بمجموع متفوق.

وأستمر النجاح والتفوق لمدة ١٠ سنوات حتى رجع لي المرض مرة أخرى عندما كنت اصلي فى يوم الجمعة وأثناء الدعاء خطر في ذهنى أنى أخطـأت فـي حق الرسول واستغفرت الله عز وجل عدة مرات وخرجت من المسجد بعد الصلاة وأنا حزين ومهموم ثم بدأ الوسواس اللعين في ذهني على صورة سب وشتم الأنبياء بألفاظ خارجة وعبثا أحاول الهروب من هذا التفكير السخيف ولكن بـدون جـدوى وأصبحت في حالة إحباط واكتئاب مستمر والكل حولي لا يدري عما يـدور فـي ذهني وأصبحت غير مستمتع بالحياة ولا أستطيع التركيز في العمل.

ثم ذهبت للطبيب مرة أخرى والذي نصح بالعلاج النفسي والاستمرار فيه وأنا حاليا مستمر في العلاج. لقد بدأت الأفكار تهدي بعض الشيء ولكني ما زلت أعاني وأرجو من الله أن يخفف عني المعاناة وان أتغلب على هذه الأفكار حتى أستطيع العمل والتركيز مرة أخرى .

ما هو مرض الوسواس القهري

- **سيدى الطبيب... أرجو من سيادتكم أن تشرح لى ما هو مرض الوسواس القهرى، حيث أننى أعانى من بعض الوساوس والأفكار السخيفة التى تظل تتردد على ذهنى طوال الوقت... أرجو أن تشرح لى ما هو هذا المرض وهل هى حالة نادرة، وهل هناك علاج له وشكرا**

- الوسواس القهرى هو نوع من التفكير – غير المعقول وغير المفيد – الذى يلازم المريض دائما ويحتل جزءا من الوعى والشعور مع اقتناع المريض بسخافة هذا التفكير مثل تكرار ترديد جمل نابية أو كلمات كفر فى ذهن المريض أو تكرار نغمة موسيقية أو أغنية تظل تلاحقه وتقطع عليه تفكيره بما يتعب المصاب..وقد تحدث درجة خفيفة من هذه الأفكار عند كل إنسان فترة من فترات حياته، ولكن الوسواس القهرى يتدخل ويؤثر فى حياة الفرد وأعماله الاعتيادية وقد يعيقه تماما عن العمل.

وإذا تم تشخيص حالتك أو حالة شخص تهتم به على أنه مصاب بمرض الوسواس القهري المرضي، فقد تشعر أنك الشخص الوحيد الذي يواجه صعوبات هذا المرض. ولكنك لست وحدك لان نسبة هذا المرض حوالي ٢% وهذا يعني أنه يعاني حاليًا واحد من كل خمسين من الناس من هذا المرض، وربما كان ضعف هذا الرقم قد عانوا من هذا المرض المرضي في فترة ما من حياتهم. ولكن لحسن الحظ، فإن العلاجات الفعالة متوافرة حاليا لعلاج هذا المرض.

ما هي أعراض مرض الوسواس القهري؟

- **سيدى الطبيب... أرجو من سيادتكم أن تشرح لى أعراض مرض الوســواس القهرى، حيث أننى مقدم على الزواج من ابنة العم، وقد لاحظت عليها بعد عقــد القران الانطواء والشرود والتجهم، وعندما ضغطت عليها لأعرف سبب شرودها أثناء جلوسى معها صرحت أخيرا وبعد طول إلحاح بأنها تعانى من مرض نفسى شخصه الأطباء بأنه مرض الوسواس القهرى... أرجو أن تشرح لــى أعــراض هذا المرض حتى أستطيع التعامل معها وشكرا**

- الأخ الفاضل... يتضمن مرض الوسواس القهري عادة أن تكون هناك وساوس وأفعال قهرية، على الرغم من أن المصاب بمرض الوسواس القهري قد يعاني في بعض الأحيان من أحد العرضين دون الأخر. ومن الممكن أن يصيب هذا المرض الأشخاص في جميع الأعمار. ويجب أن نلاحظ أن معظم الوســاوس القهريــة لا تمثل مرضًا... فهناك طقوس معينة (مثل الأغانى التي تُغنى قبل النوم، و بعــض الممارسات الدينية) والتي تعتبر جزءًا من الحياة اليومية والتى تلقي ترحيبًــا مــن الجميع.أما المخاوف العادية – مثل الخوف من العدوى بمرض ما والتي قد تزيــد في أوقات الضغط العصبي كأن يكون أحد أفراد الأسرة مريضًا أو علــى وشــك الموت – فلا تعتبر مثل هذه الأعراض مرضًا ما لم تستمر لفترة طويلة، وتــصبح غير ذات معنى، وتسبب ضغطًا عصبيًا للمريض أو تحــول دون أداء المــريض للواجبات المناطة به أو تتطلب تدخلا طبيا .

الوساوس: الوساوس هي الأفكار والصور والدوافع الغريزية التي قــد تحــدث بشكل متكرر وتحس بأنها خارجة عن إرادتك. وعادة لا يريد الــشخص أن يفكــر بهذه الأفكار ويجدها مضايقة له ويجد نفسه مرغمًا عليها ويحس عادة بــأن هــذه الأفكار لا معنى لها في الحقيقة.وقد يقلق الأشخاص المصابون بمرض الوســواس

القهري بشكل زائد عن الحد من الجراثيم والأتربة وقد يحسون أنهم مرغمون على التفكير بشكل مستمر في فكرة أنهم قد التقطوا عدوى أو أنهم سيعدون الآخرين. وقد يفكر هؤلاء الأشخاص بشكل متكرر في أنهم قد آذوا شخصًا ما ... ربما خلال إخراجهم للسيارة من ممر الجراج ، أو فكرة أن يقوم المريض فى المسجد أثناء الصلاة فيسب الله .ويستمر هؤلاء الأشخاص في التفكير بهذه الفكرة على الرغم من أنهم يعرفون عادة أنها ليست حقيقية. وترتبط بالوساوس أحاسيس غير مريحة مثل الخوف والاشمئزاز والشك.

الأعمال القهرية: يحاول الأشخاص المصابون بمرض الوسواس القهري في العادة أن يخففوا من الوساوس التى تسبب لهم القلق عن طريق القيام بأعمال قهرية يحسون بأن عليهم القيام بها. والأعمال القهرية هي أعمال يقوم الإنسان بعملها بشكل تكراري وعادة ما يتم القيام بهذه الأعمال طبقًا لقواعد محددة. فقد يقوم الأشخاص المصابون بوسواس العدوى بالاغتسال مرات ومرات وبشكل مستمر حتى أن أيديهم تصبح متسلخة وملتهبة من كثرة الاغتسال. وقد يقوم الشخص بالتأكد مرات ومرات من أنه قد أغلق الموقد أو المكواة في مرضي الوسواس القهري المتعلق بالخوف من احتراق المنزل. وعلى العكس من الأعمال القهرية الأخرى كشرب الخمور القهري والمقامرة القهرية، فإن الوساوس القهرية لا تمنح صاحبها الرضا أو اللذة، بل يتم القيام بهذه الأعمال المتكررة "الطقوس" للتخلص من عدم الارتياح الذي يصاحب الوساوس.



❑ السلام عليكم

أنا فتاة عمري٣٢ سنة أعاني من انهيار عصبي حاد والقلق والإكتئاب وطبعا دون أن أنسى حالة الوسواس القهري كذلك أيضا حتى لدرجة إنني دخلت مستشفى الأمراض العقلية مرتين متتابعتين في سنة واحدة وأنا مريضة منذ حوالي ١٥ سنة، زرت العديد من الأطباء المختصين دون أي فائدة... تناولت تقريبا جميع الأدوية حتى أنني أصبت بتقرح في المعدة ولهذا فأنا أتمنى الموت لأنه لم يعد عندي صبر بتاتا... أسرتي بدأت تشمئز من تصرفاتي ويرفضون مساعدتي إطلاقا ما عدا أمي الحبيبة هي الوحيدة التي تتفهم حالتي المرضية ولكن للأسف الآن أمي مريضة جدا بالقلب والشرايين وكل أفراد أسرتي يتهمونني أنني السبب الرئيسي في ما أصابها مما يجعلني أحس بعقدة الذنب ... وما يعذبني أكثر- لدرجة أنني لا أتوقف عن البكاء - عدم قدرتي تماما على أداء الصلاة ولا أتذكر مطلقا لا الوضوء ولا الصلاة ولا حتى التيمم رغم أنني فتاة محافظة ومحجبة، بدأت أصلي وأنا في سن السادسة ولم أترك الصلاة إلا منذ ٦سنوات لأنني تقريبا فقدت جزءا من ذاكرتي...وما يزيد في عذابي أكثر فأكثر أننا الآن في شهر رمضان المعظم وأقول لنفسي الموت أحسن حتى لا تكثر ذنوبي مع خالقي عز وجل، والمشكلة العويصة عندي الآن أنني لا أستطيع لا المشي ولا ارتداء حتى ملابسي أو الاستحمام إلا بمساعدة مباشرة من أمي المسكينة ... وما يعذبني أكثر فأكثر أنني اقرأ في عيون أمي وكأنها تقول لي كفى تعبت منك وكأنك طفلة أو رضيعة... لا أخرج من البيت إلا نادرا منذ ثلاثة أشهر لسببين: أولا الخوف وثانيا عندما أرى طفلا أو رضيعا يتبادر إلى ذهني وكأنني قتلتهم وهم أبرياء، وأعود إلى المنزل وأنا أبكي مما اقترفت يداي وهم لا حول لهم ولا قوة كي يدافعوا عن أنفسهم، مع العلم إنني أعشق الأطفال وأمنحهم كل وقتي ودائما أهديهم بالهدايا والحلويات، والغريب في الأمر أبدا لا ينتابني هذا الإحساس مع

أطفال أو الرضع من أفراد عائلتي لأنني أقول مع نفسي ستتصل العائلة وستقول لي أنهم بألف خير والحمد لله.

وأشير إلى حضرتكم إنني فتاة حنونة جدا جدا، الآن لا طاقة لدي تماما لعمل أي شيء ، أحس بدوار دائم مع ارتفاع شديد في درجة الحرارة وخاصة في رأسي وجبهتي، أحس وكان رأسي بركان متقد يفور من الداخل...أرجوكم ساعدوني فلم أعد أحب الحياة إطلاقا...أحس وكأنني تحولت إلى إنسان آلي لأني لا أمشي ولا أقعد ولا أنزل السلالم إلا إذا كررت أمي علي الأرقام ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ الخ ... مع الإشارة أنني أتعرض مرارا لنوبات توتر كلما تعرضت لمشكلة أو حضرت إلى مأتم أحد الأقارب... أتوسل أليكم ساعدونى

- **الأخت الفاضلة:-**

من الرسالة التي أرسلتيها يتضح أنك تعانين من **مرض الوسواس القهري** والذي يعاني فيه المريض من الأفكار والأعمال القهرية حيث يحاول الأشخاص المصابون بمرض الوسواس القهري في العادة أن يخففوا من الوساوس التي تسبب لهم القلق عن طريق القيام بأعمال قهرية يحسون بأن عليهم القيام بها ٠٠ والأعمال القهرية هي أعمال يقوم الإنسان بعملها بشكل تكراري وعادة ما يتم القيام بهذه الأعمال طبقا لقواعد محددة فقد يقوم الأشخاص المصابون بوسواس العدوى بالاغتسال مرات ومرات وبشكل مستمر حتى أن أيديهم تصبح متسلخة وملتهبة من كثرة الاغتسال أو من غسل الفم عدة مرات للتأكد من أن رائحته مقبولة. والوساوس القهرية لا تمنح صاحبها الرضا أو اللذة بل يتم القيام بهذه الأعمال المتكررة " الطقوس" للتخلص من عدم الارتياح الذي يصاحب الوساوس وتسبب أعراض الوسواس القهري القلق والتوتر وتستغرق وقتا طويلا (أكثر من ساعة في اليوم) وتحول بشكل كبير بين قيام المرء بعمله وتؤثر في حياته الاجتماعية أو في علاقاته بالآخرين ٠٠ويدرك معظم الأشخاص المصابون بالوسواس القهري أن وساوسهم تأتي من عقولهم

ووليدة أفكارهم وأنها ليست حالة قلق زائد بشأن مشاكل حقيقيـة فـي الحيـاة وأن الأعمال القهرية التي يقومون بها هي أعمال زائدة عن الحد وغير معقولة وتعتبـر الأدوية الأكثر فعالية في علاج حالات مرض الوسواس القهري هي مثبطات إعادة سحب السيروتونين الاختيارية مثل أدوية بروزاك وكذلك أقراص أنافرا نيل وهـذه هي الأدوية التي أثبتت فعالية في علاج مرض الوسواس القهري حتى الآن وعادة ما يتم إضافة أدوية أخرى لتحسين التأثير الطبي وعلاج الأعراض المصاحبة مثل القلق النفسي

ولذلك ننصحك بضرورة استشارة أقرب طبيب نفسي والـصبر والمواظبـة علـي العلاج إذ أن الوسيلتين الأكثر فعالية في علاج حالات الوسواس القهري هي العلاج بالأدوية والعلاج السلوكي. وعادة ما يكون العلاج في أعلى درجات فعاليته إذا تـم الجمع بين العلاجين.



هل الوساوس تنتقل بالوراثة

❑ **أعمل مدرسا ابتدائيا وعمرى الآن ٢٧ عاما وأعالج من مـــرض الوســـواس القهرى منذ حوالى ٥ سنوات وأنا حاليا فى حالة تحـــسن والحمـــد لله، وحاليـــا أرغب فى الزواج حتى أحصل على الاستقرار النفسى... هل هذا المرض ينتقـــل بالوراثة حيث أن والدى كان يعالج من نفس المرض... أرجو الإفادة وشكرا**

❑ لم يتم التعرف على جينات معينة يؤدي وجودها إلى مرض الوسواس القهري، ولكن الأبحاث تشير أن الجينات تلعب دورًا في تطور هذا المرض فـــي حـــالات كثيرة. فمرض الوسواس القهري الذى يظهر فى السن المبكر (مرحلـــة الطفولـــة) يمتد في عائلات بأكملها (وفي بعض الأحيان يكون مرتبطًا بأعراض مرضية نفسية أخرى). وعندما يكون الوالدان مصابان بمرض الوسواس القهري، تزيـــد بنـــسبة طفيفة أخطار أن يصاب الأبناء بهذا المرض في المستقبل، علـــى الـــرغم مـــن أن الخطر يبقى كامنا.وعندما يمتد مرض الوسواس القهري في عائلات بأكملها، فمـــن الأرجح أن تكون الطبيعة العامة لمرض الوسواس القهري هي التي تبدو موروثة، وليس أعراضًا بعينها. وبهذا، فقد يكون للطفل طقـــوس إعـــادة التأكـــد المرتبطـــة بالأعمال القهرية (مثل تكرار التأكد أن الباب مغلق)، بينما تقـــوم والدتـــه بتكـــرار طقوس النظافة مثل تكرار الاغتسال بشكل مفرط كأحد الأعمال القهرية.

❑❑❑❑

ما هى أسباب مرض الوسواس القهري؟

❑ **يعانى أخي البالغ من العمر ٢٥ عاما من مشاكل نفسية وقد شخص الطبيب المعالج حالته بأنها مرض الوسواس القهري والأعراض المرضية تؤثر على شخصيته حيث أنه يكرر عمل الأشياء عدة مرات .. فمثلا عندما يبدأ في الصلاة فإنه يكرر تكبيرة الإحرام عدة مرات حتى يطمئن أنه قد بدأ الصلاة وأفعالا أخرى كثيرة تضايقه وتضايق المخالطين به .. هل هناك سبب لهذا المرض الذي أصاب أخى وأدي إلى تدهور حياته الاجتماعية.**

❑ لا يوجد سبب واحد محدد لمرض الوسواس القهري.وتشير الأبحاث إلى أن مرض الوسواس القهري يتضمن مشكلات في الاتصال بين الجزء الأمامي من المخ (المسئول عن الإحساس بالخوف والخطر) والتركيبات الأكثر عمقًا للدماغ (العقد العصبية القاعدية التي تتحكم في قدرة المرء علي البدء والتوقف عن الأفكار). وتستخدم هذه التركيبات الدماغية الناقل العصبي الكيميائي" سيروتونين ". ويُعتقد أن مرض الوسواس القهري يرتبط بنقص في مستوي السيروتونين بشكل أساسي. وتساعد الأدوية التي ترفع من مستوى السيروتونين في الدماغ عادة على تحسين أعراض الوسواس القهري.

❑❑❑❑

ما هي أعراض الوسواس القهري؟

❑ **أنا رجل متزوج ولدي ولد وبنت، ومشكلتي تكمن في وجود أعراض مرضية تؤثر علي حياتي الاجتماعية حيث أننى دائما أشعر بحاجة ملحة لتكرار الأشياء مما يؤدي إلى تأخري في إنجاز الأعمال اليومية وقد شخص الطبيب المعالج حالتي بأنها مرض الوسواس القهري.. أرجو أن تشرح لنا اعراض هذا المرض وهل هذه الأعراض موجودة في كل المرضى.. وشكرا.**

❑ الأعراض والتصرفات السلوكية المرتبطة بمرض الوسواس القهري مختلفة وواسعة المجال. والشيء الذي يعتبر مشتركًا بين هذه الأعراض هو السلوك العام الغير مرغوب فيه أو الأفكار التي تحدث بشكل غالب متكرر عدة مرات في اليوم. وإذا استمرت الأعراض بدون علاج، فقد تتطور إلى درجة أنها تستغرق جميع ساعات الصحو الخاصة بالمريض.

بعض الأعراض والتصرفات قد تشتمل على الآتي:

- التأكد من الأشياء مرات ومرات مثل التأكد من إغلاق الأبواب والأقفال والمواقد.. الخ.
- القيام بعمليات الحساب بشكل مستمر "في السر" أو بشكل علني أثناء القيام بالأعمال الروتينية.
- تكرار القيام بشيء ما عددًا معينًا من المرات. وأحد الأمثلة على ذلك قد تكون تكرار عدد مرات الاستحمام.
- ترتيب الأشياء بشكل غاية في التنظيم والدقة إلى درجة الوسوسة .. بشكل غير ذي معنى لأي شخص سوى المصاب بالوسوسة.
- الصور التي تظهر في الدماغ وتعلق في الذهن ساعات طويلة ..وعادة ما تكون هذه الصور ذات طبيعة مقلقة.
- الكلمات أو الجمل غير ذات المعنى التي تتكرر بشكل مستمر في رأس الشخص.
- التساؤل بشكل مستمر عن "ماذا لو"؟ ...
- تخزين الأشياء التي لا تبدو ذات قيمة كبيرة ، كأن يقوم الشخص بجمع القطع الصغيرة من الفتل ونسالة الكتان من مجفف الثياب.ويقوم الشخص عادة بادخار هذه الأشياء في ظل إدراك يقول "ماذا لو احتجت هذه الأشياء في يوم ما؟" أو أنه لا يستطيع أن يقرر ما الذي يتخلى عنه؟
- الخوف الزائد عن الحد من العدوى -- كما في الخوف من لمس الأشياء العادية بسبب أنها قد تحوي جراثيم.

هل يستطيع مرضى الوسواس التحكم فى سلوكهم ؟

❑ السلام عليكم

ابني يعاني من وجود وساوس مرضية متكررة تؤدي دائما إلى إحباطـه وحزنـه الشديد وقد جلست معه عدة مرات لأشرح له أن هذه الأفكار والتصرفات سـخيفة ولا منطق لها وأحيانا يقتنع ولكنه يرجع لنفس التصرفات مرة أخرى بالرغم مـن علمه بسخافة هذه الأفكار.. هل مرضى الوسواس القهـري مـسلوبو الإرادة ولا يستطيعون التحكم في تصرفاتهم وسلوكهم بالرغم من علمهم بغرابة وسخافة هذه التصرفات؟.

❑ يتمنى معظم المصابين بمرض الوسواس القهري بشدة أن يكونوا قادرين علـى التوقف عن الأفعال القهرية. ولكن المشكلة الأساسية في عدم التوقف هـو القلـق النفسى.حيث يعاني الشخص المصاب بمرض الوسواس القهري من القلق الحاد من الأعراض التي يركز عليها والتي تعلق بذهنه. فهم يريدون التأكد من أن العـرض المرضى الذي يقلقهم (الشك فى الطهارة مثلا) قد تم عمله بصورة كاملة.

ويعتبر مرض الوسواس القهري هو مرض الشك، فيحس الـشخص المـصاب بهذا المرض بأنه لا يمكنه أن يتأكد من أن الشيء الذي يقلقه قد تم إنجازه بـشكل كامل. وعادة ما تعبر هذه الرغبة عن نفسها في شكل أعمال قهرية مثـل غـسيل اليدين... فلا يستطيع الشخص– مهما حاول بجدية – أن يشعر بأن يديـه نظيفـة حقيقة. فهناك دائمًا سؤال حول " ماذا لو؟ " مثل "...ماذا لو كنت قد تركـت بقعـة صغيرة جدًا ؟" ولهذا يستمر هؤلاء الأشخاص في غـسيل أيـديهم. ومـع القيـام بالأعمال القهرية، يتزايد القلق إلى مستويات مرعبة إذا لم يستمر المريض في القيام بهذا العمل القهري.

❑❑❑❑

- السلام عليكم

عندي مشكلة أرجو أن تساعدوني، وهذه المشكلة أعاني منها منذ ٣ سنوات وهي أني وقت الاستعداد للصلاة وبعد التفرغ من الطهارة أحس أني أريـد التبـول أو اشعر بحاجة إلي الذهاب للتبول مرة أخرى وأحس أني لم أفرغ البول تماما كـل مره تحدث لي... وسألت عن حالتي العلماء وأهل الفتوى فقالوا يجب أن أمـسك نفسي ومن ساعتها وحدث لي مخاوف أن ينزل مني بول وأحس بـضغط نفـسي شديد وأخاف أن ينزل مني بول ومن كثرة خوفي الملازم لي أتعمـد أن أضـغط وأنزل البول مني أثناء الصلاة وإذا فعلت هذا الشيء أحس بضيق وكـرب شـديد وأعيد الوضوء وهكذا، وأخيرا سألت مفتي آخر فقال هذا وسواس وأكملي صلاتك ولا عليك ولا تكرري الوضوء حتى لو أنزلت البول عمدا، ولكن أحس بشك مـن كلامه ومازلت أعاني ... هل يا ترى هذا وسواس قهري، وهـل كـلام المفتـي صحيح والتزم به... الشك يقتلني مع الخوف الشديد أرجو أن تردوا على مشكلتي ولكم جزيل الشكر.

- الأخت الفاضلة

بالفعل تعانين من **حالة وسواس قهري شديدة** تحاولين مقاومتها باستمرار لكنك لا تستطيعين التخلص منها وهذه الحالة تسبب القلق والتوتر لصاحبها وتستغرق وقتا طويلا (أكثر من ساعة في اليوم) وتحول بشكل كبير بين قيام المرء بعمله وتـؤثر في حياته الاجتماعية أو في علاقاته بـالآخرين ٠٠ويـدرك معظـم الأشـخاص المصابون بالوسواس القهري أن وساوسهم تأتي من عقولهم ووليدة أفكارهم وأنهـا ليست حالة قلق زائد بشأن مشاكل حقيقية في الحياة وأن الأعمـال القهريـة التـي يقومون بها هي أعمال زائدة عن الحد وغير معقولة .

ولذلك ننصحك بضرورة استشارة أقرب طبيب النفسي والصبر والمواظبة علي العلاج إذ أن الوسيلتين الأكثر فعالية في علاج حالات الوسواس القهري هي العلاج بالأدوية كما ذكرنا والعلاج السلوكي. وعادة ما يكون العلاج في أعلى درجات فعاليته إذا تم الجمع بين العلاجين.

أما عن السؤال الدينى المتعلق بوساوس الطهارة فقد أفتى الكثير من العلماء بأن المريض الموسوس مريض ويكون أثناء المرض مسلوب الإرادة وليس عليه إعادة للوضوء والصلاة. وفى حالتك يجب عليك الوضوء لكل صلاة ثم الصلاة بعد الوضوء مباشرة وليس عليك إعادة بعدها حتى لو شعرت بأنك لم تتحكمى فى البول أثناء الصلاة.



هل يرتبط مرض الوسواس القهري بالاكتئاب؟

❑ **زوجتي تعاني من وجود وساوس متكررة تنغص عليها حياتها وقد ذهبنا إلى الطبيب المعالج الذي استمع إلى شكوى الزوجة ووصف لها بعض أنواع العلاج.. وبعد مراجعة الوصفات الطبية وجدت أن هناك أدوية تستخدم في علاج الاكتئاب.. هل مرض الوسواس القهري مرتبط بالاكتئاب.. وشكرا.**

❑ الزوج الفاضل...يعاني حوالي ٦٠ - ٩٠% من المصابين بمرض الوسواس القهري من حالة إكتئاب واحدة على الأقل في أحد مراحل حياتهم. وبعض مدارس العلاج السلوكي تعتقد أن مرض الوسواس القهري يسبب الاكتئاب بينما يعتقد آخرون أن مرض الوسواس القهري يتزامن مع الاكتئاب.

علامات الاكتئاب:

- فقدان الشهية والوزن.
- الاستيقاظ في الصباح الباكر .
- نقص الطاقة.
- كثرة النوم.
- الحزن.
- البكاء خاصة مع عدم وجود سبب.
- الأفكار الانتحارية.
- الإحساس بعدم وجود أمل.
- الإحساس بالعجز.
- فقدان الاهتمام بمعظم الأنشطة.

ولا يعني وجود أحد هذه الأعراض أو أكثر من عرض ضرورة وجود الاكتئاب، ولكن إذا كان المرض شديدًا ويحول بينك وبين ممارسة حياتك، فيجب عليك السعي للعلاج من أعراض الاكتئاب المصاحبة للوساوس القهرية.

نسبة انتقال المرض بالوراثة

- **أعانى من مرض الوسواس القهري منذ ٧ سنوات وحاليا أرغب في الـزواج وتقدمت لإحدى الزميلات وكانت تتمتع بشخصية ناضجة ومتدينـة ولكـن بعـد الخطوبة علمت أنها تعاني أيضا من نفس المرض مما أصابنى بالإحباط والخوف من انتقال المرض للأبناء في المستقبل .. رجاء أن تدلني ما هى فرصة أن يصاب الأبناء بهذا المرض فى المستقبل وشكرا.**

- علي وجه العموم فان ١٠% من أقارب المرضى المـصابين بهـذا المـرض يعانون من نفس المرض، ويصاب حوالي ٥- ١٠% من الأقارب بأعراض خفيفة ترتبط بهذا المرض. ولكن خطر أن يصاب الطفل بمرض الوسواس القهري يختلف اعتمادًا على ما إذا كان الأب أصيب بالمرض في طفولته أو كبره (هنـاك نـسبة أعلى لانتشار المرض بين أطفال الأشخاص الذين أصيبوا بالمرض في الطفولة). وإذا كان كل من الأبوين يعاني من المرض، فإن الخطر يتضاعف، وتكون النـسبة حوالي ٢٠% في المتوسط.

□□□□

متى أتوقف عن العلاج؟

- **أعالج من مرض الوسواس القهري بالعقاقير الطبية منذ ٣ سنوات وفي البداية كان هناك تحسن واضح استمر لعدة أشهر ثم عندما بدأ الطبيـب المعـالج فـي تخفيض العلاج رجعت نفس الأعراض المرضية مرة أخرى وبعدها طلـب منـي الطبيب الاستمرار في العلاج بجرعات كبيرة حتى أستطيع التحكم في الأعـراض المرضية مما أدى إلى حدوث بعض الأعراض الجانبية من الدواء مثل جفاف الفم وضعف بالقدرة الجنسية..**

هل أستمر في نفس العلاج الذي تسبب في هـذه الأعـراض المؤلمـة أم أتوقف عن العلاج أم أستشير طبيبا آخر لعلي أجد دواء أفضل لحالتي.. وشكرا.

- الأخ العزيز...من الطبيعي أن تحدث أحيانا حالات قلق أو عدم ارتياح بشأن الاستمرار في العلاج... ناقش مخاوفك مع طبيبك المعالج وعائلتك... وإذا أحسست أن الدواء لا يعمل بكفاءة أو يسبب لك أعراضا جانبية غير مستحبة أخبر طبيبك بذلك.

- لا تتوقف عن العلاج أو تعدل جرعة الدواء بنفسك. يمكن لك وطبيبك العمل معًا لإيجاد أفضل الأدوية بالنسبة لك.
- وكذلك، لا تشعر بالخجل من طلب رأي ثاني من طبيب ثاني خاصة في حالة الاحتياج لعلاج سلوكي تعليمي. تذكر أنه من الأصعب أن تتحكم في مرض الوسواس القهري بنسبة ١٠٠% ولكن ذلك أفضل من أن تستمر به، ولهذا فلا تخاطر بإيقاف العلاج بدون التحدث مع طبيبك المعالج.



❑ **لي صديق منذ فترات الطفولة الأولى وصداقتنا استمرت حوالي ١٠ سنوات ولكنه في الفترة الأخيرة تغيرت طباعه بدرجة واضحة وأصبح دائم الوجوم والتوتر ويتهرب من العلاقات الاجتماعية ودائما يكرر الحركات بطريقة ملفتة للناس.. وأخيرا علمت من إخوته بأنه يعالج من الوساوس المرضية وقد طلب مني والده أن أساعده في محنته التي يعاني فيها من تلك الوساوس.. كيف أستطيع مساعدته بدون أن أضايقه وأشعره بأنني أتدخل في أموره الشخصية وشكرا؟.**

❑ الصديق المخلص...يشعر معظم أفراد عائلات المصابون بالحيرة والإحباط. فهم لا يعرفون ما يمكن أن يفعلوه لمساعدة المريض القريب إلى نفوسهم. وإذا كنت صديقًا أو فردًا من عائلة مصاب فردا منها بمرض الوسواس القهري فيجب أن تعرف كل شيء عن المرض وعلاجه وأسبابه. وفي نفس الوقت تأكد من أن الشخص المصاب يعرف هذه المعلومات.

ويجب أن نعلم أن المشاكل العائلية لا تسبب مرض الوسواس القهري، ولكن رد فعل الأسر يمكن أن يؤثر على المريض...مثلا يمكن أن تتأثر الأعراض المرضية بوجود مشاكل داخل الأسرة. و كذلك يمكن أن تؤثر طقوس الأفعال القهرية على الأسرة بشكل سيئ، وفي العادة يكون من الضروري على العائلات أن تذهب للعلاج النفسي مع المريض. فيمكن للمعالج النفسي أن يعلم العائلة كيف يمكنها التخلص من الأعمال القهرية في خطوات بسيطة متدرجة وبموافقة المريض.

وفي العادة فإن التعليقات السلبية والنقد الموجه للمريض يجعل الحالة أكثر سوءًا، بينما يمكن أن تحسن العائلة الهادئة المساندة من حالة المريض.

- إذا كان المريض يرى في محاولتكم المساعدة تدخلاً غير مرغوب فيه فتذكر أن مرضه هو الذي يتحدث.

• حاول أن تكون متفهما وصبورًا فى معاملتك مع المريض لأنها الوسيلة الأفضل للتخلص من الأعراض المرضية.كذلك لا يساعد المريض كثيرا أن تأمره بالتوقف عن أعماله القهرية.

• حاول أن تركز على الجوانب الإيجابية فى حياته. ويجب أن تتوقف عن توقـع الكثير منه.

• لا تقم بحث المريض بشدة للتوقف عن الوسوسة. تذكر أن المريض يكره مرض الوسواس القهري أكثر مما تكرهه أنت.

• عامل الأشخاص المصابون بشكل طبيعي بمجرد شفائهم ولكن كن حذرًا عنـد الإحساس بحدوث أعراض انتكاس في الحالة.

• إذا بدأ المرض في الانتكاس مرة أخرى للمريض فيجب أن تلاحظ مـا يفعلـه المصاب... قم بالإشارة إلى التصرفات التي تمثل الأعراض الأولى بشكل يجعـل المريض يحس أنك تهتم به، فهذا يحدث تغييرًا كبيرًا في شخصية المصاب.

الباب الثانى

القلق النفسى

القلق النفسى

القلق النفسى هو شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتـــوتر مصحوب عادة ببعض الأحاسيس الجسمية الخاصة مع زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادى ويأتى المرض فى نوبات تتكرر فى نفس الشخص .

ما هو الفرق بين الخوف و القلق المرضى؟

الإحساس بالقلق والخوف هو رد فعل طبيعي وذو فائدة في المواقــف التـــي تواجه الإنسان بتحديات جديدة، فحين يواجه الإنسان بمواقف معينة مثــل المقابلـــة الأولى للخطوبة أو الزواج، أو المقابلة الشخصية الهامة للحصول على عمــل، أو يوم الامتحان، فانه من الطبيعي أن يحس الإنسان بمشاعر عدم الارتياح والتوجس، وأن تعرق راحتا يداه، ويحس بآلام في فم المعدة. وتخدم ردود الفعل هذه هدفًا هامًا حيث أنها تتبهنا للاستعداد لمعالجة الموقف المتوقع.

ولكن أعراض القلق المرضيْ تختلف اختلافًا كبيرًا عن أحاســيس القلــق الطبيعية المرتبطة بموقف معين. فأمراض القلق هي أمراض يختص الطب بعلاجها ولهذا الاعتبار فإنها ليست طبيعية أو مفيدة.

وتشمل أعراض مرض القلق الأحاسيس النفسية المسيطرة التـــي لا يمكــن التخلص منها مثل نوبات الرعب والخوف والتوجس والأفكار الوسواسية التـــي لا يمكن التحكم فيها والذكريات المؤلمة التي تفرض نفسها على الإنسان والكــوابيس، كذلك تشمل الأعراض الطبية الجسمانية مثل زيادة ضـــربات القلــب والإحــساس بالتنميل والشد العضلي.

وبعض الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلق التي لم يـــتم تشخيــصها يذهبون إلى أقسام الطوارئ بالمستشفيات وهم يعتقدون أنهم يعانون من أزمة قلبيـــة أو من مرض طبي خطير.

وهناك العديد من الأشياء التي تميز بين أمراض القلق وبين الأحاسيس العادية للقلق، حيث تحدث أعراض أمراض القلق عادة بدون سبب ظاهر، وتستمر هذه الأعراض لفترة طويلة. ولا يخدم القلق أو الذعر المستمر الذي يحس به الأفراد المصابين بهذا المرض أي هدف مفيد، وذلك لأن هذه المشاعر في هذه الحالة عادة لا تتعلق بمواقف الحياة الحقيقية أو المتوقعة. وبدلاً من أن تعمل هذه المشاعر على دفع الشخص إلى التحرك والعمل المفيد، فانه يكون لها تأثيرات مدمرة حيث تدمر العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء وأفراد العائلة والزملاء في العمل فتقلل من إنتاجية العامل في عمله وتجعل تجربة الحياة اليومية مرعبة بالنسبة للمريض منذ البداية. وإذا تُرك المرض بغير علاج، فيمكن حينئذ أن يحد عرض القلق المرضي من حركة الإنسان بشكل كامل أو أن يدفعه إلى اتخاذ تدابير متطرفة مثل أن يرفض المريض أن يترك بيته أو تجنبه للمواقف التي قد تؤدي إلى زيادة قلقه.

معاناة مريض بالقلق النفسى

تبدأ قصتي عندما كنت فى العشرين من عمري حيث كنت طالبا في السنة الأخيرة من الثانوية وكنت على أعتاب الدخول إلى الجامعة...

زوجني أهلي من ابنة خالي والسكوت كان ردي وفي لليلة الحناء(ليلة قبل ليلة الدخلة) حيث لدينا عادة أن يجلس العريس على كرسي وبعد ذلك يرفعونه ثلاثة مرات عاليا وينزلونه، وما أن نزلوني حتى أحسست باختناق وضيق الصدر وجفاف الحلق وزيادة نبضات القلب وسرعان ما طلبت بأن يأتوني بالماء ولكن ازدادت الحالة سوءاً حتى أصدرت أصواتا كالذي يتقيأ ولكن فقط صوت كأن شخصا يخنقني وكنت أمسك بعنقي...ثم ذهب بى أهلي للمستشفى وأعطاني الطبيب إبرة لعلاج الالتهابات ووصف الحالة بأنها التهابات البلعوم مع العلم بأننى كنت طبيعيا ١٠٠% قبل رفعى على الكرسي.

وفي اليوم التالي انخفضت حدة الأعراض وبعد أيام تحسنت تـدريجيا إلـى أن أحسست أنني شفيت تماما

وما لبث بمرور سبعة أشهر بالتمام إلا وهذه العوارض قد عادت إلـي وبـشدة أكثر كأن شيئا يعصر قلبي، تارة يهدأ وتارة يثور...بركان مـن الخـوف يـسكن أعماقي.فقدت شهيتي بكل شيء وشهوتي... أصبحت لا أستطيع أن أبتعـد عـن البيت دون أن أجلب معي ماءاً، ولا أبتعد عن البيت أكثر من مئة متر.

راجعت عدة أطباء وصفوا حالتي بأنه قلق نفسي بعد وصفات طبية متنوعة بين التهابات وقولون....الخ

وبعد أن راجعت طبيبا نفسيا وصف لي مهـدئات، وبعـدها تحـسنت قلـيلا وأصبحت أخرج من البيت إلى أماكن أبعد ولكن كنت أصطحب معي شيئا من الماء أو زجاجة كولا خوفا من أن تعود الحالة إليّ مرة أخـرى. والآن رغـم تنـاولي الأدوية الكيماوية أخاف أن أواجه الحياة بـشكل عـام... أخـاف أن ابتعـد عـن بيتي...أخاف أن استقبل ضيفا وخاصة إن كان غريبا، فقدت الثقة بنفـسي تمامـا حتى أخشى أن أعِدَ شخصا بشي خوفا مني أن لا أوفي به. كلما حاولت الخروج تزداد ضربات قلبي وأشعر بحرارة وترتجف يديّ، وأحس بأنني سأموت حيثمـا وصلت وأعود أدراجي.

يا أستاذي أنا ميت أمشي على الأرض، اعتزلت الحياة وها قـد مـضى عـشر سنوات وأصبح لي خمسة أطفال وتركت جامعتي بسبب هذا الموت البطيء وأقول الحمد لله على كل حال، ولكن لابد أن أرجع لحياتي الطبيعية وأزاول أعمالي

أنا أموت كلما أرى أصدقائي من أطباء ومهندسين ومدرسين، لا حسد كلا ورب العزة إنما حسرة على حالي حيث سكنت الحضيض، وفيّ شوق يمزق وجداني كي أعود لحياتي وأكمل دراستي الجامعية، فقد كنت من المتفوقين حيث حصلت على البكلوريا بدرجة ٨٧,٥% ولا أدري ما هو سبب حالتي هذه.

أرشدوني رعاكم الله

سئمتُ والصمت طال

في متاهات الطريق

أذوب كأنفاس

ضاقت في صدرِ غريق

نام فوق راحتي

حلم فقد الرحيق

في عينيّ بريقٌ

ليس مثله بريق

وما بين ضلوعي

حسرات وحريق

صرخة في أعماقي

قد نامت ولا تفيق

آه لو ادري أني

في قفصٍ أم طليق

والمشكلة أننى لا أستطيع مراجعة الأطباء حاليا لزيادة الرهاب الذي يمنعنى من الخروج بعيدا

ما هو حقيقة مرضي سحر أم مس أم عين؟؟ أم مرض نفسي وخوف سيطر عليّ؟ وبما تنصحوني

رعاكم الله أنا بأشدّ الحاجة إليكم فها أنا ذا أستشيركم أمري (إذا استشير أحدكم فليشر بما هو صانع لنفسه)

*****

كانت هذه حالة من حالات القلق النفسى، وفيما يلى نعرض بعض الأسئلة التى يرسلها القراء والرد عليها ونتناول فيها مشاكل القلق النفسى بأنواعها المختلفة

هل القلق مرض شائع

- **الأستاذ الدكتور...زوجى يعانى من القلق النفسى وهو دائم الشكوى من ضيق النفس والإحساس بالتوتر الشديد والشد العضلى، وكلما ذهبنا إلى الطبيب الباطنى وبعد إجراء الفحوصات المختلفة يخبرنا بأن كل ما يعانى منه زوجى هو مرض نفسى وينصحنا بزيارة طبيب نفسى متخصص، ولكن زوجى يرفض كونه مريض نفسى...أرجو منك أن تشرح لنا ما هو مرض القلق النفسى وما هى أنواعه وهل هو مرض شائع وهل له علاقة بالاكتئاب**

- الزوجة الفاضلة....يعتبر مرض القلق من أكثر الأمراض النفسية شيوعًا، فهو يصيب حوالي واحد من كل تسعة من الأفراد. ولحسن الحظ، فإن هذا المرض يستجيب بشكل جيد للعلاج، ويحس معظم المرضى الذين يتلقون العلاج براحة كبيرة بعد العلاج. ولكن لسوء الحظ، فإن الكثير من المرضى لا يسعوا للحصول على العلاج. وقد لا يعتبروا الأعراض التي تصيبهم نوع من المرض، أو قد يخافوا أن يوصموا بوصمة عار في العمل أو في البيت أو وسط أصدقائهم بسبب المرض.

وأعراض القلق هي مجموعة من الأعراض النفسية تشمل :

- الرهاب (الخوف الغير منطقي) PHOBIAS
- مرض الذعر (الهلع) PANIC ATTACKS
- مرض الوسواس القهري
- مرض الضغط العصبي بعد الإصابات أو الحوادث
- مرض القلق العام.

وتنشأ هذه الأمراض من تغيرات بيوكيميائية في الدماغ، وكذلك من الوراثة، ومن التركيبة النفسية العامة للفرد، ومن تجارب الحياة.

ويتصف كل مرض من أمراض القلق المرضي بمجموعة معينة من الأعراض، كما هو الحال في جميع الأمراض، وتختلف شدة ومدة الأعراض باختلاف الأفراد. ويتميز القلق بوجود أعراض نفسية وجسمانية. وتشمل المخاوف غير الحقيقية والذكريات التي تفرض نفسها على شكل صور مرئية تظهر وتختفي بسرعة للتجارب الصعبة في حياة الإنسان، وكذلك حدوث بعض الوساوس المرتبطة بالنظافة مثل التكرار الدائم لتصرفات تعتبر طقوس أكثر منها تصرفات معقولة مثل تكرار غسل الأيدي. وتشمل الأعراض الجسمانية اضطرابات النوم وسرعة ضربات القلب وكأن المرء في سباق، وضيق النفس، والإحساس بالهياج والحركة الدائمة، وجفاف الفم، والتنميل أو الإحساس بالخدر أو الوخز بالذراعين والقدمين، والمشكلات المعوية المعدية، والشد العضلي. وبالإضافة إلى ذلك، قد يتزامن حدوث عرض من أعراض القلق المرضي مع أمراض القلق الأخرى مثل الإكتئاب والأمراض النفسية الأخرى أو الظروف الصحية الخاصة مثل إدمان الكحول أو تعاطي المخدرات.ولذلك يجب على الأفراد الذين يعانون من أعراض القلق المرضي أن يزوروا طبيبًا نفسيًا أو طبيبًا باطنيا للقيام بفحص طبي شامل لتشخيص حالتهم فى وقت مبكر.

الرهاب الاجتماعى

- **السلام عليكم**

كنت أدرس في الصف الأول الثانوي وذات يوم قال لي المدرس اقرأ فأحسست أني غير قادر على القراءة وبأني خائف. مع العلم أنني كنت أحب القراءة فى داخل الفصل كثيرا ومن ذلك اليوم وحتى الآن وأنا أعيش في معاناة كبيرة وفقدت الثقة في نفسي. والآن أينما أذهب فى عمل أحس بأنني خائف وفاقد الثقة علما بأنني كنت فى المدرسة أحب التمثيل وكنت رئيس جماعة التمثيل، وأمنيتي أن أصلي بالناس ولكن الآن فقدت الثقة في نفسي.أستحلفكم بالله ساعدونى لأنى أريد استرجاع ثقتي بنفسى.

❑ **الأخ العزيز**

سيدي يتضح من وصفك لما ينتابك من أعراض أنك تعاني من حالة قلق نفسي تسمى **بالرهاب الاجتماعي** **SOCIAL PHOBIA**

ويتميز الرهاب الاجتماعي بالقلق الشديد والإحساس بعدم الارتياح المرتبط بالخوف من الإحراج أو التحقير بواسطة الآخرين في مواقف تتطلب التصرف بطريقه اجتماعية. ومن الأمثلة على المواقف التي تثير الرهاب الاجتماعي الخطابة ومقابلة الناس والتعامل مع شخصيات السلطة والأكل في أماكن عامة أو استخدام الحمامات العمومية. ومعظم الناس الذين يحسون بالرهاب الاجتماعي يحاولون تجنب المواقف التي تثير هذا الخوف أو يتحملون هذه المواقف وهم يشعرون بالضغط العصبي الشديد. ويتم تشخيص الرهاب الاجتماعي إذا كان الخوف أو التجنب يتدخلان بشكل كبير في روتين الحياة الطبيعية المتوقعة للشخص أو إذا أصبح الرهاب يضايق المريض بشدة.

ويتم العلاج بواسطة العقاقير النفسية المضادة للقلق وذلك تحت إشراف الطبيب النفسي المتخصص كذلك يتم استعمال العلاج النفسي بنجاح لمعالجة أعراض القلق المرضي مثل العلاج السلوكي لتغيير ردود الفعل المرضية وذلك باستخدام وسائل الاسترخاء مثل التنفس من الحجاب الحاجز والتعرض المتدرج لما يخيف المرء. كذلك يتم استخدام العلاج التدعيمي الإدراكي ويساعد هذا النوع من العلاج المرضي على فهم أنماط تفكيرهم حتى يتصرفوا بشكل مختلف في المواقف التي تسبب أعراض القلق النفسي . ولذلك ننصح بعرض حالتك على الطبيب النفسي حتى يستطيع وضع خطة علاج مناسبة لحالتك .

□□□□

- **أنا طالب فى كلية الهندسة بالسنة النهائية وعمرى الآن ٢٢عاما وكنت بحالة صحية ونفسية جيدة، ومنذ حوالى ٦ أشهر عندما كنت عائدا من الكلية برفقة مجموعة من الزملاء وفى أثناء الطريق كنت نائما وفى ذلك الوقت تعرضت السيارة لحادث أدى إلى انقلابها وعندما أفقت وجدت صديقى بجوارى وهو مصاب إصابة شديدة وتم إنقاذه والحمد لله.وبعدها أصبحت أخاف من النوم أثناء ركوب السيارات وكنت أشعر بسرعة ضربات القلب والآلام بالصدر مع الشعور بالعرق الغزير، وخلال هذه الفترة بدأ يتولد لدي خوف بسيط من ركوب السيارة بمفردي ، لم أشعر بهذا الخوف في البداية لكن تطور الأمر وأصبحت الآن لا أستطيع الخروج من البيت أبدا إلا في الضرورة القصوى وبوجود مرافق معي ، حتى داخل البيت لا أجلس ولا أنام بمفردي وأحب أن أكون مع أحد من أفراد الأسرة، بدأ هذا الخوف يزعجني ويقلق حياتي وبدأت أتدهور ولا أعرف ما العمل.**
والآن أنا تعبان جدا من أعراض المرض ومن الخوف ومن القلق، لا أستطيع النوم أبدا أرجوكم أريد حلا لموضوعي...هل أنا مقبل على الانهيار؟

- **الأخ العزيز**

من الرسالة التى أرسلتها يتضح أنك تعانى من مرض الخوف المرضى الحاد ويرتبط عرض الخوف المرضي الحاد بحدوث نوبات متكررة وغير متوقعة من الذعر، وحالات مفاجئة من الخوف الطاغي من أن يكون المرء في خطر ما ويتزامن هذا الخوف مع أربعة على الأقل من الأعراض التالية:

- زيادة ضربات القلب
- آلام في الصدر
- العرق
- الارتعاش أو الاهتزاز

- ضيق النفس، الإحساس بأن المرء يختنق وأن هناك شيئًا يسد حلقه
- الغثيان وآلام المعدة
- الدوخة أو دوران الرأس
- الإحساس بأن الإنسان فى عالم غير حقيقي أو أنه منفصل عن نفسه
- الخوف من فقدان السيطرة "الجنون" أو الموت
- التنميل، الإحساس بالبرد الشديد أو السخونة الشديدة في الأطراف.

ويمكن أن تصحب نوبات الذعر مختلف أنواع أعراض القلق المرضية وليس فقط أعراض الذعر المرضي. وبسبب أن نوبات الذعر ترتفع بشكل غير متوقع وتحدث مصاحبة لأعراض أمراض جسمانية تشبه أمراض القلب، فإن الأشخاص الذين يعانون من عرض الذعر المرضي عادة ما يتوهمون خطأ أنهم يعانون من مرض القلب.

وتحدث أعراض الذعر المرضية لأول مرة عادة في مرحلة المراهقة أو بداية مرحلة النضج ويمكن أن تبدأ أيضًا في مرحلة الطفولة. ومن الملاحظ أن عدد النساء اللاتي يعانين من هذه الحالة ضعف عدد الرجال، وأن نسبة من ١% إلى ٢% من الأفراد يعانون سنويًا من هذا العرض المرضي. وتظهر الدراسات وجود تاريخ مرضى داخل العائلة مما يشير إلى أن بعض الأشخاص قد يكونون أكثر ميلاً للإصابة بهذا العرض المرضي من الآخرين.

ومثل بقية أمراض القلق، يمكن لعرض الخوف المرضي أن يكون مزعجًا وأن يقعد المرضى إذا لم يتم علاجهم بشكل مناسب. وبالإضافة إلى ذلك، فإن معدلات إدمان الكحول ومرض القولون العصبي ترتفع بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مرض الذعر المرضي عنها بالنسبة لمجموع الناس.

ويتم العلاج بواسطة العقاقير النفسية المضادة للقلق وذلك تحت إشراف الطبيب النفسي كذلك يتم استعمال العلاج النفسي بنجاح لمعالجة أعراض القلق المرضي مثل العلاج السلوكي لتغيير ردود الفعل المرضية وذلك باستخدام وسائل الاسترخاء.

مشاكل الخجل

- **أنا فتاة أبلغ من العمر ٢٢ سنة مشكلتي أني خجولة جدا واحتاج إلــى وقــت طويل حتى أتفاعل مع الناس الذين أقابلهم وهذا يسبب لي مشاكل في المقــابلات الشخصية للحصول على عمل بالرغم من أن معدل ذكائى مرتفــع واملــك الثقــة بنفسي ولكني أكون أثناء المقابلة خجولة وصوتي منخفض فكيف يمكنني التغلــب على مشكلتي هذه.**

- **الأخت الفاضلة:-**

تقولين أن مشكلتك تكمن في الخجل الشديد مما سبب لك الكثير من المشاكل مــع الآخرين بل وجعلك تخسرين فرصة الحصول علي العمل٠

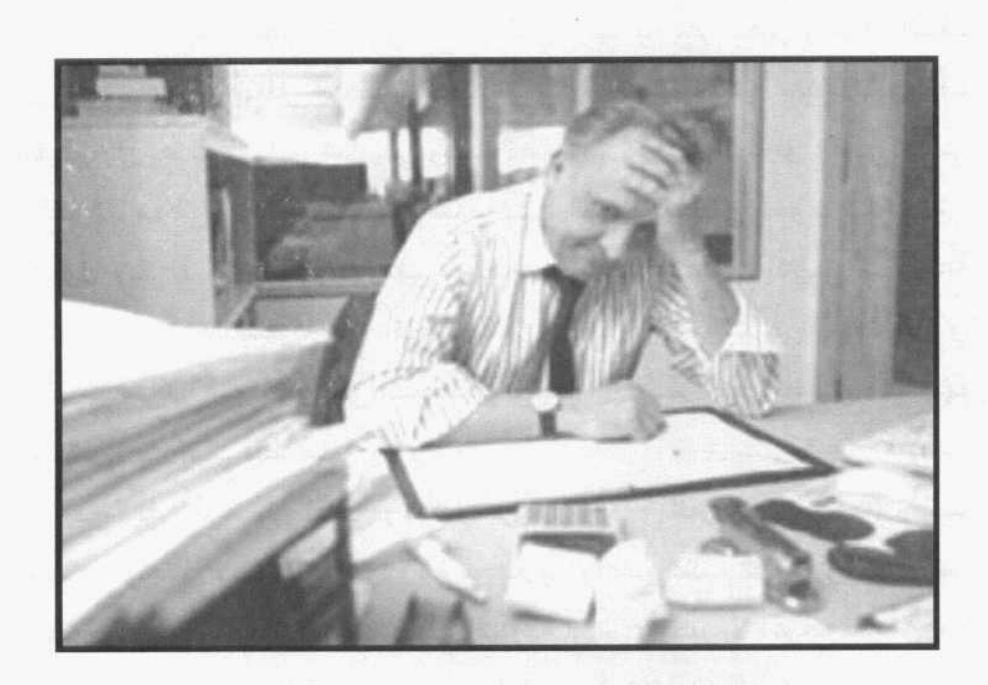
سيدتي يجب أن تعلمي أن الخجل يجعل صاحبه منطوي لديه رغبة في العزلة عن الآخرين وإحساس شديد بالخجل عند مواجهة الآخرين ولكنه أيضا يريد الــتخلص من هذا الخجل لأنه يسبب له قلق وتوتر وحزن أيضا - ويكون الخجل صفة عندما يؤثر علي جانب معين في حياة صاحبه (علاقاته الاجتماعيــة)دون التــأثير علــي الجوانب الأخرى مثل نجاحه في دراسته- عمله - أسرته لكنه يصبح مرض يجب العلاج منه إذا كان عائقا للنجاح والتكيف عامة ٠والخجل يرتبط دائما بالخوف حيث يشعر الإنسان أن وضعه أقل من الشخص الذي يتعامل معه مما يسبب لــه تــوتر وقلق وعدم القدرة علي مواجهة الآخرين فيتصبب عرقا ويحمر وجهه ويتلعثم فــي الكلام ولا يستطيع التعبير عن نفسه مما يسبب له ألم نفسي ومعاناة شديدة

والخجل المرضي قابل للعلاج والشفاء التام لذلك أنصحك بضرورة استــشارة أقرب طبيب نفسي لأنك تحتاجين إلي علاج دوائي كمضادات القلق وعلاج سلوكي أيضا و العلاج يكون ذا فاعلية أكبر إذا تم الجمع بين العلاجين٠

❑ السلام عليكم، مشكلتي يا دكتور هي الارتباك والاضطراب الشديد عند حصول موقف لي خصوصا عندما يكون في مكان مغلق مثل قاعة صغيرة بحضور جميع زملائي بالعمل ويطلب مني المسئول القيام أمامهم والشرح أو في مسجد حارتنا حيث يطلب مني الإمامة ، فينتابني شعور بالقلق وسرعة في دقات القلب واضطراب شديد وعرق مع العلم أن منظري يوحي بالثقة مما يجعلهم يطلبون مني أعمالا فلا أستطيع القيام بها ، وقد عولجت عند طبيب نفساني وكان علاجه بالجلسات النفسية وكنت أخرج منه هادئ ولكن لا أستطيع المحافظة على هذا الهدوء والمشكلة أيضا أنني كلما تعرضت إلي هذه المواقف يحدث لي هذا الارتباك حتى وإن سيطرت علي مشاعري ، ولا أحب أن يوجه إلي سؤال في القاعة أو في مناسبة ويكون الوضع هادئ والأنظار نحوي فهذا يزيدني اضطراب ويصيبني تعرق واحمرار الوجه يكون شديد ولا حول ولا قوة إلا بالله

❑ الأخ العزيز...من الرسالة التى أرسلتها يتضح أنك تعانى من مرض الرهاب الاجتماعى ويتميز الرهاب الاجتماعى بالقلق الشديد والإحساس بعدم الارتياح المرتبط بالخوف من الإحراج أو التحقير بواسطة الآخرين في مواقف تتطلب التصرف بطريقه اجتماعية. ومن الأمثلة على المواقف التي تثير الرهاب الاجتماعي الخطابة ومقابلة الناس والتعامل مع شخصيات السلطة والأكل في أماكن عامة. ومعظم الناس الذين يحسون بالرهاب الاجتماعي يحاولون تجنب المواقف التي تثير هذا الخوف أو يتحملون هذه المواقف وهم يشعرون بالضغط العصبي الشديد. ويتم تشخيص الرهاب الاجتماعي إذا كان الخوف أو التجنب يتدخلان بشكل كبير في روتين الحياة الطبيعية المتوقعة للشخص أو إذا أصبح الرهاب يضايق المريض بشدة. وعلى سبيل المثال، فإن الشخص الذي يخاف من الخطابة العامة سوف تُشخص حالته على أنها حالة رهاب اجتماعي إذا كان الخوف يقعده عن

الحركة والعمل أو إذا كانت الخطابة أحد النشاطات التي يجب على الشخص القيـــام بها باستمرار مثل خطيب المسجد ورجال العلاقات العامة. والرهـــاب الاجتمـــاعى مرض قابل للعلاج والشفاء التام لذلك أنصحك بضرورة استشارة أقـــرب طبيـــب نفسي لأنك تحتاج إلي علاج دوائي كمضادات القلق وعلاج سلوكي أيضا.



الخوف من ركوب المصعد

❑ **الأستاذ الدكتور...أرجو أن يتسع وقتك للاستماع لما أعانى منه والذى قد يظن البعض أنها من المشاكل السهلة والبسيطة ولكنها بالنسبة لى مشكلة شديدة تؤثر على عملى...فأنا يا سيدى أعمل مهندس كومبيوتر فى شركة من الشركات العالمية ويقع مقرها فى الدور الثانى عشر، وكل ما أعانى منه هو أننى أجد صعوبة فى الوصول إلى مقر الشركة لأنى احتاج إلى استعمال المصعد فى الصعود**

وكل يوم عندما أدخل إلى المبنى الذي يوجد به مقر العمل وعندما أقف في مقدمة طابور انتظار المصعد، يحدث لى فجأة إحساس شديد بالتشاؤم وخوف حقيقي بأن هناك شيئاً مرعباً على وشك الحدوث بل وأشعر كما لو أننى على وشك الموت في اللحظة التالية ،وعندما يأتى المصعد يدفعنى الخوف الشديد من الدخول لأجد نفسى واقفاً وحدى في الردهة، بينما ضربات قلبى تتلاحق مسرعة وشديدة، بل وأجد صعوبة في التقاط أنفاسى ٠٠ كل هذا يحدث في الوقت الذي يدخل فيه باقي الموظفون إلى المصعد وهم ينظرون إلى من فوق أكتافهم متسائلين هل هناك خطأ ما ؟ ٠٠

" إنني أشعر أن نفسي وجسدي يرتعدان، بل وأشعر أنني أتحلل ٠٠ أنا أعانى الارتعاش وضيق التنفس والعرق الغزير ودقات القلب العنيفة وآلام الصدر وأحس أنني على وشك الإصابة بذبحة صدرية أو شئ خطير لا أعرف كنهه ٠٠ لكن شيئاً من هذا لا يحدث "...أرجوكم ساعدونى وجزاكم الله خيرا.

❑ الأخ الفاضل...من الواضح أنك تعانى من نوع من أنواع القلق النفسى يسمى الرهاب.والرهاب هو حالة من الخوف المستمر – غير المنطقي وغير القابل للسيطرة عليه – من شيء ما أو موقف ما أو نشاط ما.

وفي كل عام، يعاني من ٥% إلى ٩% من الأفراد من نوع أو أكثر من أنواع الرهاب.وتختلف أعراض الرهاب ما بين الحالات الخفيفة إلى الحالات الحادة. وتعبر

حالات الرهاب عن نفسها لأول مرة في الفترة ما بين سن ١٥ - ٢٠ عامًا، على الرغم من أنها يمكن أن تحدث في بداية سن الطفولة. وتؤثر حالات الرهاب على الأشخاص من الجنسين ومن مختلف الأعمار والأعراق والمستويات الاجتماعية. ويمكن أن يكون الخوف الذي يحس به الأشخاص الذين يعانون من الخوف كبيرًا إلى درجة أن الناس قد يفعلون أشياء كثيرة لتجنب مصدر خوفهم. وأحد ردود الفعل المتطرفة للرهاب هو نوبات الذعر المرضي.

والأشخاص الذين يعانون من الرهاب الخاص يعرفون بأن خوفهم مبالغ فيه، ولكنهم لا يستطيعون التغلب على مشاعرهم، وبينما يخاف الأطفال عادة من مواقف أو أشياء معينة، فإن تشخيص الرهاب يتم فقط عندما يصبح هذا الخوف حائلاً دون القيام بالنشاطات اليومية مثل الذهاب للمدرسة أو العمل أو الحياة المنزلية.

وفى حالتك فإنك تعانى من نوع من أنواع الرهاب يسمى رهاب **الخوف من الأماكن الضيقة أو الواسعة** وهو الخوف من التعرض لنوبة ذعر في مكان أو موقف يكون الهروب منه صعبًا أو محرجًا (مثل ركوب المصعد أو الطائرة). ويصبح القلق من التعرض لهذه الأماكن قويًا جدًا إلى درجة أنه يولد نوبة ذعر حادة، وعادة ما يتجنب الأشخاص المصابين بهذا النوع من الرهاب التعرض للمواقف التي تسبب رعبهم. ويختلف هذا النوع من الخوف عن الرهاب الاجتماعى- الذى ينحصر فى المواقف الاجتماعية- بأن الخوف يحدث فى مواقف معينة مثل أن يكون المرء وحيدًا خارج منزله أو أن يكون المرء داخل زحام، أو أثناء السفر في سيارة أو حينما يكون المرء داخل مصعد أو فوق كوبري. وإذا لم تتم معالجة هذا النوع من الرهاب، فإنه يمكن أن يصبح مقعدًا إلى درجة أن الأشخاص المصابين به يلزمون بيوتهم.

أخى العزيز..أحرص على عرض حالتك على الطبيب النفسي حتى يستطيع وضع خطة علاج مناسبة لحالتك. ويتم العلاج بواسطة العقاقير النفسية المضادة للقلق ، كذلك يتم استعمال العلاج النفسي بنجاح لمعالجة أعراض القلق المرضي مثل العلاج السلوكي لتغيير ردود الفعل المرضية وذلك باستخدام وسائل الاسترخاء مثل التنفس من الحجاب الحاجز والتعرض المتدرج لما يخيف المرء.

❑ **السلام عليكم**

أنا شاب عمري ٢٦ سنة وأعاني من عقدة وهي أني أكون محرجا ولا أستطيع تناول الطعام في الدعوات والجلسات الاجتماعية أي أني لا أستطيع تناول الطعام مع ناس لا اعرفهم وخصوصا إذا كان في الجلسة نساء أي أني إذا أكلت فاني أتقيأ الطعام أما إذا كانت الجلسة مع ناس أعرفهم فإني أستطيع الأكل بصورة طبيعية. بدأت هذه الحالة عندي منذ ثلاث سنوات عندما كنت طالبا حيث كنت في جلسة فيها شباب وبنات وكنا نتناول الطعام وفجأة تقيأت الطعام وأصبحت هذه العقدة تلازمني إلى هذا اليوم.أرجو المساعدة...هل أنا مريض نفسي وشكرا لكم.

❑ **الأخ الفاضل:-**

تقول أن مشكلتك بدأت منذ٣ سنوات عندما كنت جالسا مع بعض الأصدقاء تتناولون الطعام وفجأة تقيأت أمامهم وأصبحت هذه الحالة تلازمك حتى الآن.

يبدو سيدي أن هذا الموقف سبب لك إحراجا شديدا وظل عالقا في ذهنك حتى أنك عندما تتعرض لمواقف مشابهة تتذكر ما حدث وتصدر نفس رد الفعل السابق فأصبحت لا تستطيع تناول الطعام في الدعوات الاجتماعية أو مع أي غرباء وإذا تعرضت لهذه المواقف فان رد الفعل السابق (التقيؤ) يظهر سريعا

ومن هنا أنصحك بضرورة استشارة أقرب طبيب نفسي ليساعدك علي فك هذا الارتباط الشرطي الذي تكون عندك بين الموقف القديم وأي مواقف مشابهة له حيث يظهر نفس رد الفعل القديم في هذه المواقف المماثلة

فأنت تحتاج إلي علاج دوائي كمضادات القلق وبعض المهدئات كما أنك تحتاج إلي علاج سلوكي وجلسات نفسية مكثفة لفك هذا الارتباط الشرطي

❑❑❑❑

- السلام عليكم

أنا صيدلانية وأم لطفلين، مشكلتي التي يسخر منها الجميع أني أخاف خوفا شـــديدا من الصراصير الكبيرة لا أقول أتقزز ولكن يصيبني هلـــع وذعـــر فـــأولا اشـــعر بتقلصات معديه شديدة ويضيق تنفسي وترتفع دقات قلبي وأشعر بتخشب في جسدي كله وبالأخص حول الفم، والذي جعلني أشكو أني وجدت واحدا في البيت فأفرغت عليه زجاجه المبيد وأطفالي إلى جواري ثم بعد ذلك أدركت الكارثة البيئيـــة التـــي تسببت بها في المنزل فأخشي أن أضر أطفالي ومن منا يضمن ألا يظهر له أحدهم في أي مكان في أي يوم !. أنا لي موقفين معهم وأنا في السابعة مشى أحدهم علـــي رجلي فلم أخبر أمي وأخذت اغسل رجلي بشده وابتلعت الأمر في نفسي ثـــم فـــي الكلية طلب منا تشريحهم ففعلت وبعد الامتحان أصابني الغثيان ومن يومها بـــدأت هذه الحالة معي وهي تزداد يوما بعد يوم حتى أني أصبحت لا هم لي عندما أصحو ألا أن أتساءل هل سيظهر لي أحدهم اليوم وإذا رأيت احدهم في يـــوم أشـــعر أنـــه عقاب من الله على ذنب أذنبته فما رأيكم في حالتي؟؟

- الأخت الفاضلة

تقولين أن مشكلتك تكمن في **الخوف الشديد من الصراصير الكبيرة** حيث يصيبك هلع وذعر وتشعري بتقلصات معديه شديدة ويضيق تنفسك وترتفـــع دقـــات قلبـــك وتشعري بتخشب في جسدك... اعلمي سيدتي أنك تعانين من حالة تسمي اضطراب الرهاب (الخوف) ويكون الخوف هنا غير متناسب مـــع الموقـــف ولا يـــستطيع الشخص التحكم فيه فيحاول الهروب من الموقف المثير للخوف لديه، وما تعـــانين منه هو نوع من أنواع الرهاب يسمي الرهاب الخاص SPECIFIC PHOBIAS ويتصف الرهاب الخاص بالخوف الشديد من شيء ما أو موقف مـــا – لا يعتبـــر ضارًا في الحالات العادية مثل الخوف من الحشرات – أو الخـــوف مـــن ركـــوب

الطائرة أو سقوط الطائرة وتحطمها أو الخوف من الحيوانات حتى النوع الأليـف منها أو الخوف من العواصف أو أن يُصعق المرء بـالبرق. والأشـخاص الـذين يعانون من الرهاب الخاص يعرفون بأن خوفهم مبالغ فيه، ولكـنهم لا يـستطيعون التغلب على مشاعرهم.وبينما يخاف الأطفال عادة من مواقف أو أشياء معينة، فإن تشخيص الرهاب يتم فقط عندما يصبح هذا الخوف حائلاً دون القيـام بالنـشاطات اليومية مثل الذهاب للمدرسة أو العمل أو الحياة المنزلية.

لذلك أنصحك بعرض حالتك على الطبيب النفسي حتى يستطيع وضـع خطـة علاج مناسبة لحالتك

ويتم العلاج بواسطة العقاقير النفسية المضادة للقلق وذلك تحت إشراف الطبيـب النفسي المتخصص كذلك يتم استعمال العلاج النفسي بنجاح لمعالجة أعراض القلق المرضي مثل العلاج السلوكي لتغيير ردود الفعل المرضية وذلك باستخدام وسـائل الاسترخاء مثل التنفس من الحجاب الحاجز والتعرض المتدرج لما يخيف المـرء. كذلك يتم استخدام العلاج التدعيمي الإدراكي ويساعد هذا النوع من العلاج المرضي على التغلب على القلق الداخلى.



- **أنا شاب عمري ٣٤ سنه ومتزوج ولدي ٣ أطفال، مشكلتي أنني أعـاني مـن حاله لا أعلم إذا كانت نفسيه أم لا وهي:**

أول شي أجلس أنظر إلى وجهي كثيرا وأحدق في حواجبي في المرآة ثم تركت هذه العادة وبدأت عادة جديدة وهي أننى إذا دخلت منزلي أقفـل الأبـواب وهـذا طبيعي ولكن الشيء الغير طبيعي هو أنني أرجع وأتأكد إذا كانت الأبواب مقفلة أم لا خمس مرات وأكثر، ثم أبدأ بسحب الأبواب كي أتأكد أنها لا يمكن أن تنفتح.

وهناك عادة أخرى تزعجني وهى أنني إذا نزلت من سيارتي أجلس أتفحـص سيارتي تقريبا ربع ساعة وأجلس أنظر من تحت السيارة ومـن فـوق وأجلـس أسحب الأبواب خمس مرات بشدة كي أتأكد أنها لا تنفتح، وهذه العملية تـستغرق تقريبا ربع إلى ثلث ساعة.

المشكلة الآن أنني في ازدياد، وقد أحس فى بعض الأحيان أننـي أبـالغ فـي حركاتي وأعزم على الإقلاع عنها وأنجح في ذلـك ولكـن بعـد يـومين أرجـع لتصرفاتي التي ذكرتها لكم... سيدى أنا أريد أن أعرف هل هذه التصرفات تعتبـر مرض نفسي؟ أريد أن أتخلص من كل هذا ؟إذا كان مرض نفسي ما هـو وكيـف أقلع عنه؟... مع العلم يا دكتور أنني مستقر مع زوجتي وأطفالي وعملي، وليس لدي أي مشكله في الحياة والحمد لله.

- أخي العزيز..من الرسالة التى أرسلتها يتضح أنك تعانى من مرض الوسـواس القهرى....والوساوس هي أفكار غير منطقية تحدث بشكل متكرر وتسبب الكثير من القلق ولكن لا يمكن التحكم بها عبر التفكير بأفكار منطقيـة. وتـشمل الوسـاوس القهرية الاهتمام الشديد بالأوساخ والجراثيم والشكوك المتكررة (على سبيل المثـال في كون المرء قد أغلق الموقد أو الباب)، والأفكار عن العنف أو إيذاء الآخـرين، والحاجة لأن تكون الأشياء موضوعة في نظام معين.

وعلى الرغم من أن الأشخاص المصابين بهذه الوساوس يدركون أن أفكارهم غير معقولة ولا تتعلق بمشكلات الحياة الحقيقية، إلا أن هذه المعرفة ليست كافية لجعل الأفكار الغير مرغوب فيها تذهب. وعلى العكس من ذلك، فأثناء محاولة التخلص من الأفكار الوسواسية، فإن الأشخاص المصابين بمرض الوسواس القهري يقومون بأعمال قهرية أو طقوس أو تصرفات متكررة لتقليل قلقهم. ومن أمثلة الأعمال القهرية غسل الأيدى المتكرر (لتجنب العدوى)، وتفقد الباب و إعادة تفقده مرارًا وتكرارا للتأكد من إغلاقه ومن أن الفرن مغلق (لتهدئة الشكوك وتجنب الخطر)، واتباع قواعد صارمة من النظام (وضع الملابس في نفس الترتيب كل يوم). ويمكن أن تصبح الأعمال القهرية زائدة عن الحد ومزعجة لنظام الحياة اليومية وأن تستغرق الكثير من الوقت بحيث تأخذ أكثر من ساعة فى اليوم وتتدخل بشكل كبير في النشاطات اليومية والعلاقات الاجتماعية.

وعادة ما تبدأ الوساوس القهرية في مرحلة المراهقة أو بداية النضج، ولكن يمكن أن تحدث لأول مرة في مرحلة الطفولة وتؤثر في الرجال والسيدات بنفس الدرجة ويبدو أنها تنتشر في أسر بذاتها. ومن الممكن أن يصاحب الوسواس القهرى أعراض القلق المرضي الأخرى مثل الاكتئاب ومشكلات تناول الطعام أو الإدمان. ويعاني حوالي ٢% من الشعب سنويًا من الوسواس القهري.

ولذلك ننصحك بضرورة استشارة أقرب طبيب نفسي والصبر والمواظبة على العلاج إذ أن الوسيلتين الأكثر فعالية في علاج حالات الوسواس القهري هي العلاج بالأدوية والعلاج السلوكي. وعادة ما يكون العلاج في أعلى درجات فعاليته إذا تم الجمع بين العلاجين.



❑ الأستاذ الدكتور

أعانى من حالة قلق نفسى شديد منذ حوالى ٥ سنوات.وقد بدأت حالة القلق بعد ٣ أشهر من حادث سيارة أدى إلى وفاة أمى أمام عينى، وكنت فى الفترة الأولى عقب الوفاة فى حالة طبيعية وامتدح الجميع موقفى لأنى لم أستسلم للحزن ولم أنهار ولكن بعد ٣ أشهر بدأت أعانى من نوبات قلق شديدة مصحوبة بتجنب المواقف التي تذكرنى بهذا الحادث مع استمرار تصور الحادث في خيالى وكأنه شريط سينمائي يحدث أمامى وقد أدى هذا الاسترجاع إلى زيادة الشعور بعدم الأمان والخوف والإحساس بالخطر الداهم والشعور بعدم القدرة علي التركيز وعدم القدرة علي اتخاذ القرارات وجفاف بالحلق والشعور بالغثيان ورعشه بالأطراف مع زيادة نسبة العرق وزيادة ضربات القلب وكذلك سهولة الاستثارة لأى مواقف عادية بالحياة...أرجو النصيحة...كيف أستطيع التغلب على هذه الأحاسيس؟ وشكرا

❑ **الأخ الفاضل...** من الرسالة التى أرسلتها يتضح أنك تعانى من نوع من أنواع القلق النفسى يسمى كرب ما بعد المآسي أوعرض الضغط العصبي بعد الإصابات والتجارب المؤلمة

و يحدث هذا العرض المرضي للأشخاص الذين عاشوا تجربة جسدية أو عاطفية مريعة أو حادة. ويشعر الأشخاص الذين يعانون من عرض الضغط العصبي بعد الإصابات والتجارب المؤلمة من محنة تعرضهم لكوابيس متكررة أو ذكريات حول الحادثة، أو الإحساس بعودة عرض الضغط العصبي، والألم الشديد العاطفي والعقلي والبدنى عندما يتعرضون لمواقف تذكرهم بالحوادث المؤلمة. وبالإضافة إلى الذكريات المؤلمة والكوابيس والصور التي تومض في رؤوسهم فجأة، فإن الأعراض تشمل الإحساس بالتنميل أو بانفصال المرء عن الآخرين وصعوبة النوم والإحساس بالقلق والحذر والاكتئاب.

ومن أمثلة الحوادث التي قد ينتج عنها عـرض الـضغط العـصبي بعـد الإصابات والتجارب المؤلمة التعرض لمواقف القتال العسكري والتعرض لحوادث الاعتداء مثل الاغتصاب والسرقة بالإكراه، والكوارث الطبيعية مثـل الأعاصـير والحريق الواسع المدى أو الأحداث المحزنة الناتجة عن أعمـال عـسكرية مثـل الضرب بالقنابل وسقوط طائرة، والتعرض للأذى في الطفولة، ومشاهدة تعـرض إنسان آخر لأذى بالغ.

وأي شخص في أي سن يمكن أن يعاني من عرض الـضغط العـصبي بعـد الإصابات والتجارب المؤلمة، وتحدث الأعراض عادة بعد ثلاثة أشهر من الحادثـة المؤلمة ولكن قد تبدأ بعد عدة أشهر أو سنين. ومن العوامل التي تؤثر على احتمال نشوء عرض الضغط العصبي بعد الإصابات والتجارب المؤلمة هي مـدى حـدة المشكلة وطول الفترة الزمنية للتجربة ومدى اقتراب الإنسان منهـا. والأشـخاص المصابين بعرض الضغط العصبي معرضين لمختلف أنواع أمراض القلق الأخرى وكذلك الاكتئاب والإدمان.

وأهم طرق تجنب حدوث هذا المرض هو التعامل مع الحدث والمريض فور وقوع الحدث وهو ما يطلق عليه عملية" التنفيس النفسي" ويجب تواجد فرق طبية نفسية متخصصة للتعامل مع هذه الحالات تتواجد حيث تقع الكارثة، مهمتها الأولي هي إعادة الطمأنينة ومساعدة المريض للتعبير عن شعوره وعدم تحمل الـذنب أو النتيجة لما حدث .

ثم تبدأ بعد ذلك عملية العلاج النفسى عن طريق جلـسات عـلاج نفـسى لمساعدة المريض على التفكير بالحدث بطريقة مختلفة مع تقبل النتيجة والتعـايش معها. فى بعض الأحيان يلجأ الأطباء إلى استخدام بعض العقاقير التى تساعد على الإقلال من حالة القلق والشعور الدائم بالخطر .

□□□□

- **الأستاذ الدكتور... أعرض عليك مشكلتي التي تؤرقني وتنغص علي حيـــاتي، فأنا عمري الآن ٢٧ عاما وأعمل طبيب ومتزوج وحالتي مستقرة ولكني أعـــانى كل المعاناة من والدتي وذلك منذ طفولتي، فوالدتي دائمة القلـــق علـــي صـــحتي ودائمة التدخل في كل أمور حياتي، فقد كانت تراقب حركاتي ليل نهار وإذا تأخرت فى العودة لبضع دقائق كانت تقف فى البلكونة تنتظر عودتي حتى فى ليال الشتاء الباردة، وحاليا بعد الزواج فإنها تطلب مني أن أتصل بها تلفونيا كلما خرجـــت أو عدت إلى منزلي، وأصبحت الأمور أسوأ عند شرائي التليفـــون المحمـــول حيـــث أصبحت تراقب كل حركاتي عن طريق الاتصال المستمر بالمحمول، وأنـــا أحـــاول دائما أن أرضيها طاعة لربي وحتى لا أزيد من توترها لأنها دائمة المعانـــاة مـــن القلق النفسي كما تبكى دائما إذا لم أستجب لطلباتها، وقد أدى ذلك إلـــى مـــشاكل صحية حيث تعاني من القولون العصبي وعدم انتظام ضربات القلب، وقد شخص الأطباء حالتها بأنها تعاني من القلق النفسى... هل هذه حقيقة حالة قلق أم إكتئاب أم إنها شخصية حساسة.**
- **الأخ الفاضل**

من الرسالة التى أرسلتها يتضح أن والدتك تعانى من مرض القلق. يتصف مرض القلق العام بالقلق المستمر والمبالغ فيه والـــضغط العـــصبي. ويقلـــق الأشـــخاص المصابين بالقلق العام بشكل مستمر حتى عندما لا يكون هناك سبب واضح لـــذلك. ويتركز القلق العام حول الصحة أو الأسرة أو العمل أو المـــال. وبالإضـــافة إلـــى الإحساس بالقلق بشكل كبير مما يؤثر على قدرة الإنسان علـــى القيـــام بالأنـــشطة الحياتية العادية، ويصبح الأشخاص المصابين بالقلق العـــام غيـــر قـــادرين علـــى الاسترخاء ويتعبون بسهولة ويصبح من السهل إثارة أعصابهم ويجدون صعوبة في التركيز وقد يشعرون بالأرق والشد العضلي والارتعاش والإنهاك والصداع. وبعض الناس المصابين بمرض القلق العام يواجهون مشكلة القولون العصبي.

ويختلف مرض القلق العام عن أنواع القلق الأخرى في أن الأشخاص المصابين بهذه الأعراض عادة يتجنبون مواقف بعينها. ولكن، كما هو الحال في أعراض القلق الأخرى، فإن مرض القلق العام قد يكون مصحوبًا بالاكتئاب والإدمان وأعراض القلق الأخرى. وبشكل عام فإن المرض يبدأ في الطفولة أو المراهقة. ويحدث هذا المرض عادة في النساء أكثر من الرجال ويبدو أنه شائع في عائلات بعينها. ويؤثر هذا العرض في ٢-٤% من الأفراد سنويًا.

وتعتبر الوراثة وكيمياء المخ والشخصية والتجارب الحياتية من الأسباب التي تلعب دورًا في حدوث أمراض القلق. وهناك أدلة كافية على أن أعراض القلق المرضي تحدث في عائلات بعينها. وتظهر الدراسات أنه إذا كان أحد التوأمين المتشابهين يعاني من مرض القلق المرضي، فإنه يرجح أن يصاب توأمه بنفس العرض المرضي على عكس الحال في التوأم غير المتشابه. وتشير نتائج الأبحاث هذه أن عنصر الوراثة ينشط من خلال التجارب الحياتية ويدفع ببعض الناس إلى هذه الأمراض.

كذلك يبدو أن كيمياء المخ تلعب دورًا في بداية ظهور مرض القلق حيث لوحظ أن أعراض القلق تخف عادة عند استعمال الأدوية التي تؤثر في كيمياء المخ. وقد تلعب وظائف المخ دورًا كذلك، فقد تم إجراء أبحاث لتحديد المناطق المحددة في المخ التي تصبح نشطة في الأشخاص الذين يعانون من أعراض القلق المرضي.

ويمكن أن تلعب الشخصية دورًا هاما كذلك حيث لاحظ الباحثون أن الأفراد الذين لا يظهرون الكثير من التقدير لأنفسهم وذوي مهارات التكيف الضعيفة معرضين لأعراض القلق أكثر من غيرهم، وربما كان السبب في ذلك أن عرض القلق المرضي قد ظهر في الطفولة مما أدى إلى فقدان الثقة في النفس.

وبالإضافة إلى ذلك، قد تؤثر التجارب الحياتية في حساسية المرء للتعرض لهذه المشكلات.و يعتقد الباحثون أن العلاقة بين أعراض القلق المرضي والتعرض

طويل المدى للأذى والعنف أو الفقر هو مجال هام من مجـالات الدراسـات فـي المستقبل.

وسوف تمكن التكنولوجيا الحديثة العلماء من معرفة المزيد عـن العناصـر البيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تسبب أعراض القلـق. ومـع تحـسن فهـم الأسباب، يمكن أن يتحسن العلاج والوقاية من أمراض القلق في المستقبل القريب.



❑مشكلتي أني أعاني من الخوف الشديد، والخوف سبب لي القلق والهلع حيث أشعر أنى سوف أموت أو أن لدي مرض خطير علما بأني عملت فحوصات طبية والحمد لله سليمة لكن هذا الخوف يلازمني من أكثر من شهرين تقريبا وقد أدى هذا القلق إلى حدوث اضطراب في الهضم وحاليا أستخدم علاج نفسي موصوف لي من طبيب نفساني، علما باني من الناس الاجتماعين والمرحين لكنى أصبحت لا اخرج من المنزل ولا أذهب إلى العمل ودائما موجود في البيت لكن اذهب لأداء الصلاة وأرجع أو أخرج لأشتري طلبات البيت وبسرعة أرجع إلى البيت حيث أحس أني سوف أقع على الأرض أو أني سوف أموت، مع العلم باني والحمد لله مؤمن بقضاء الله وقدره لذا أرجو منكم الرد على مشكلتي ووصف الاستشارة الطبية اللازمة لي ،،،، شاكر ومقدر لكم جهدكم

❑ **الأخ العزيز**

قبل أن يتم وصف علاج ما لأى مرض يجب القيام بالتشخيص المناسب.ويجب أن يقوم الطبيب النفسي بعمل تشخيص تقييمي يشمل مقابلة شخصية للمريض ومراجعة سجلاته الطبية (الطبيب النفسي هو طبيب بشري مدرب للقيام بعمليات تحليل الاختبارات النفسية ومعرفة أمراض القلق وبحث المشكلات الطبية التي تحدث في نفس الوقت وعلاج هذه الأمراض). ويخدم التقييم معرفة وجود أعراض قلق معينة ولتحديد ما إذا كانت الأعراض الجسمانية تتزامن مع بعضها البعض مما يساهم في إحداث عرض القلق المرضي. وبعد القيام بالتشخيص يبدأ الطبيب النفسي في علاج حالة القلق المرضي والأمراض الأخرى التي قد تتزامن معها.

وبينما يكون لكل عرض مرضي صفاته الخاصة به، فإن معظم أمراض القلق تستجيب بشكل جيد لنوعين من العلاج: العلاج بالأدوية والعلاج النفسي. ويتم وصف هذه العلاجات بشكل منفصل أو على شكل تركيبة مجتمعة. وعلى الرغم من

أن هذه الوسائل لا تشفي المرض بشكل كامل، فإن العلاج يكون فعالاً في تخفيف حدة أعراض القلق بما يمكن الأفراد من أن يعيشوا حياة أكثر صحة.

وتُستعمل العقاقير المضادة للإكتئاب ومركبات البنزوديازبين (المهدئات الخفيفة) وأدوية القلق الأخرى لمعالجة أمراض القلق. وعلى سبيل المثال، فإن هناك المجموعة الجديدة من العقاقير المضادة للإكتئاب التي تقوم بقمع مضادات السيروتونين الاختياري والتى تعتبر فعالة في معالجة أعراض الوسواس القهري بينما تعتبر أدوية تقليل القلق الأخرى مفيدة في تقليل بعض أعراض الضغط العصبي الناشئ بعد حادثة مؤلمة. وهناك العديد من الأدوية النفسية لعلاج القلق النفسى بحيث أنه إذا لم يقم دواء ما بتحقيق النتائج المرجوة منه، يمكن وصف دواء آخر. ولأن الأدوية تتطلب عادة عدة أسابيع لتحقيق تأثيرها الكامل، فيجب أن يتم مراقبة حالة المرضى بواسطة طبيب نفسي لتحديد مقدار الجرعة المطلوبة، أو التحول إلى دواء آخر إذا لم يتم التحسن على العقار الأول، أو إعطاء المريض مجموعة من الأدوية لتقليل أعراض القلق.

وتستعمل ثلاثة أنواع من العلاج النفسي بنجاح لمعالجة أعراض القلق المرضي:

- العلاج السلوكي
- العلاج التعلمي الإدراكي
- العلاج النفسي الديناميكي، وخاصة لعلاج مرض الضغط العصبي بعد التعرض للتجارب المؤلمة

ويسعى العلاج السلوكي لتغيير ردود الفعل عبر وسائل الاسترخاء مثل التنفس من الحجاب الحاجز والتعرض المتدرج لما يخيف المرء.

ويساعد العلاج التعلمي الإدراكي- مثل العلاج السلوكي- المرضى على التعرف على الأعراض التي يعانون منها ولكنه يساعدهم كذلك على فهم أنماط تفكيرهم حتى يتصرفوا بشكل مختلف في المواقف التي تسبب أعراض القلق.

ويتركز العلاج النفسي الديناميكي على مفهوم أن الأعراض تنتج عن صراع نفسي غير واعي فى العقل الباطن، وتكشف عن معاني الأعراض وكيف نــشأت، وهذا أمر هام في تخفيفها.

ويمكن الآن أن يشعر المرضى المصابين بأمراض القلق بالتفــاؤل بــشأن التغلب على أمراضهم، حيث تتوافر حاليا وسائل العلاج الفعالة.ومع الفهم المتزايــد لأسباب الأعراض المرضية التي يعانون منها، يمكننا أن نتوقــع ظهــور أدويــة وأساليب علاجية جديدة أكثر فاعلية للتغلب على المرض بإذن الله.

□□□□

الباب الثالث

أسئلة نفسية

الاكتئاب النفسي:

❑ الأستاذ الدكتور:

ترددت كثيرا قبل أن أكتب إليك...لا أعرف هل سأوفق في نقـل إحـساسي.. كتلة من المشاكل.. من التعقيدات بداخلي ربما سببها الرئيسي علاقـة الأسـرة. نشأت منذ صغري في أسرتي التي لم تنس أبدا المشاكل.. أبي كان يختلقها كـي يجد سببا في خروجه من المنزل أو الذهاب لأي مكان، فإذا تعرف على أصـدقاء جدد أصاب النكد البيت والخناق المستمر. هكذا لم يخل البيت إلى وقتنا هذا مـن المشاكل.أكره أبي هذا الذي تسبب في تدمير أعصابنا. بكل قسوة وجبروت يضرب من أمامه. أمي ذات مرة رفع عليها السكين. لم أنسى ذلك اليوم ولم أنسى شـيئا بعد وقبل ذلك. لدرجة أن البيت لدينا مجرد فندق للمبيت والطعام.... لا أحد يشعر بالانتماء إليه، كذلك أنا أشعر بغربة كأني وحيدة منذ صغري، عدم الأمن والخوف من أي شيء.. لا أدري لكن أعاند نفسي وأظهر عكس ما في داخلـي.. ضـيق واختناق وحزن عميق وبكاء مستمر شديد. أحيانا أشعر برغبة في البكـاء لكـن داخل أعماق نفسي دون أن تذرف عيني قطرة.

أعصابي تسوء يوما بيوم وأحس بحالة إكتئاب شديد كأنه قد أزمـن. بـدأت أفقد شهيتي للطعام تدريجيا وبدأ جسدي ينحف. أحاول دائمـا أن أسـيطر علـى أعصابي لكن في معظم الوقت لا أستطيع فهي مشدودة. صداع يلازمنـي خاصـة أسفل الرأس من الجهة اليمنى، والآلام بالرقبة حتى أن قـدرتي علـى المـذاكرة والاستيعاب قلت.

أجد راحتي في البعد عن المنزل برغم ما في ذلك من تعـب وجهـد وكـأن الأمراض أصابت جسدي- لا أعرف أي جانب من جسدي لا أشتكي منه- لكن عند سفري إلى القرية كأنه لم يكن بي شيء. ولم يبق إلا ذكر عمري فأنا قد أتممـت عامي العشرين وحاصلة على دبلوم المدارس التجارية.. وشكرا.

الأخت الفاضلة

من تحليل رسالتك يتضح أنك تعانين من الإكتئاب النفسي والإكتئاب النفسي هو استجابة تتميز بعنصرين: الشعور بالبؤس والشعور بالعجز والخمول. فالمكتئب حزين ذو مزاج سوداوي، عديم الرضا ضيق الصدر يمتلكه شعور بالإعياء وعدم القدرة على إنجاز أي عمل مع ضعف الثقة بالنفس. وهناك أسباب وعوامل تؤدي للإكتئاب النفسي منها ما هو حاد مثل فقدان الأعزاء والأهل أو مرضهم مرض مفاجيء. كذلك هناك عوامل نفسية مزمنة عندما تتراكم تعرض المريض لليأس والحزن مثل الأحوال المالية المتدهورة وسوء التفاهم الأسري والمشاجرات الزوجية المستمرة وعدم الانسجام في العمل أو الوظيفة وعدم التكيف مع الزملاء أو الفشل المعنوي أو الأدبي مثل تكرار الرسوب في الدراسة. ومن أعراض الاكتئاب النفسي الشعور بفقدان الثقة بالنفس وعدم القدرة على التركيز وعمل الوجبات والشعور بالخوف والرهبة والضيق وعدم تحمل الشدائد والناس والضوضاء واضطراب النوم خصوصا في الساعات الأولى من الليل وقد يتخلل النوم أحلاما مزعجة وأحيانا يشتكي المريض من صداع يشمل الرأس وتوتر في الرقبة. ويكون المريض في أفضل حالاته عند بداية النهار ويكون في أعلى معدل للضيق في المساء ويجد المصاب راحة إذا تواجد بين أصدقاء ومعارف وإذا ما انفرد بنفسه عاودته الأعراض من جديد. ولعلاج الاكتئاب النفسي تستخدم العلاجات الكيميائية بالعقاقير المضادة للإكتئاب تحت إشراف طبيب نفسي متخصص ولمدة معينة من الوقت وكذلك فإن العلاج النفسي مهم لحالة المريض المصاب بالاكتئاب حيث أن المسببات الخارجية والنفسية تعتبر العامل الأساسي في الإكتئاب النفسي ولذلك فإن أنواع العلاج النفسي والتدعيمى والإيحائي والإسترخائي والجماعي، يمكن أن تكشف للمريض عن بواطن انفعالاته وأسباب استجابته الاكتئابية ثم كيفية التغلب عليها وحلها.

عسر المزاج:

❑ الأستاذ الدكتور:

أرسل هذا الخطاب وأملي أن أجد لديكم حلا لحالتي هذه، فأنا يا سيدي العزيز أعاني منذ حوالي ٥ سنوات من إحساس بكآبة واضطراب في النوم وعدم المزاج وفقدان الرغبة في العمل وفي كل شيء كما أعاني من آلام في الرأس بصفة مستمرة وخاصة الجبهة وجلد الرأس مع أنني قمت بعمل أشعة ولكن الأشعة أظهرت عدم وجود أورام. وأيضا دوخة بسيطة باستمرار وتزداد في حالة الوقوف كما أعاني من إرهاق لدرجة كبيرة باستمرار وأغضب بسرعة جدا وأحس باستمرار بالموت وخاصة في المساء. هذه آلامي يا سيدي ولقد تعبت منها وكلي أمل أن أجد لديكم حلا لمشكلتي هذه أو لحالتي.

❑ الأخ العزيز:

من الواضح من رسالتك أنك تعاني من حالة اكتئاب بالمزاج وهو مرض يعاني فيه المريض من انخفاض بالمزاج وانخفاض بالطاقة وقلة في النشاط وتضطرب القدرة على الاستمتاع والاهتمام بالأشياء التي حوله ويشيع الشعور بالتعب الشديد حتى بعد أقل مجهود.وعادة ما يكون النوم مضطربا والشهية للطعام قليلة وينخفض تقدير الذات والثقة بالنفس وكثيرا ما توجد بعض الأفكار حول الإحساس بالذنب أو فقدان القيمة ويبدو المستقبل مظلما ويتبدل المزاج المنخفض قليلا من يوم إلى آخر ولا يستجيب للظروف المحيطة وقد يصاحبه فقدان الاهتمام بالذات وعدم الفرح بالأحاسيس المبهجة والاستيقاظ في الصباح الباكر عدة ساعات قبل الموعد المعتاد. وهناك نوع آخر من الاكتئاب المزمن في المزاج ويسمى بعسر المزاج وهو اكتئاب يستمر لعدة سنوات على الأقل وهو نوع بسيط من الاكتئاب وعادة ما تمر على الأفراد فترات (أيام أو أسابيع متواصلة) يصفون أنفسهم أنهم على ما يرام ولكنهم في أغلب الوقت يشعرون بالتعب والاكتئاب ويجلسون في

سكينة ويكثرون الشكوى وينامون قليلا ويشعرون بأنهم ليسوا كما ينبغي ولكنهم عادة ما يكونون قادرين على التعامل مع الاحتياجات الأساسية للحياة اليومية.

والاكتئاب نوع من الأمراض الوجدانية وينتشر بين الأفراد بنسبة من ١-٥% ويجب التفرقة بين أعراض الاكتئاب وهي أكثر انتشارا ومرض الاكتئاب فالأعراض لا تشكل مرضا ولكنها تفاعل الظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية أما المرض فيحتاج لتدخل علاجي طبي.ولعلاج حالات الاكتئاب تستخدم العلاجات النفسية والاجتماعية وهي علاجات أساسية لإقامة صلة وثيقة بين المريض والمعالج ويتجه العلاج النفسي إلى محاولة فهم مشاكل المريض وصراعاته الداخلية وإعطاء الأمل بالشفاء ثم تشجيعه على مقاومة هذه الأفكار الاكتئابية كذلك فإن العلاج الكيميائي بواسطة العقاقير المضادة للإكتئاب في نفس الوقت مع العلاج النفسي توصل إلى أفضل النتائج وممكن تنظيم هذه العلاجات بواسطة الطبيب النفسي المتخصص ويجب أن يستمر العلاج النفسي والكيميائي مدة لا تقل عن ٦ أشهر حتى تستقر الحالة بإذن الله وذلك في النوبات الأولى من المرض. وعليك باختيار الأصدقاء الصالحين وممارسة الرياضة فهما نصف العلاج وفيهما الشفاء بإذن الله.

الفرق بين الأمراض النفسية والعصبية

- **الأستاذ الدكتور**

ما هو الفرق بين الأمراض العصبية والنفسية والعقلية فقد كثر التساؤل بخصوص الفرق بينهم حتى يستشير المريض الطبيب المختص لحالته؟

- **الأخ العزيز:**

يتساءل الناس عن الفرق بين الأمراض العصبية والنفسية والعقلية والكثير يخلط بين هذه الحالات الثلاث فمنهم من يقول مثلا لشخص ما أنه يعاني من قلق

عصبي والبعض يقول قلق نفسي، مما يدل على اختلاط طرق فهم معنـــى القلـــق عامة.

فالمرض العصبى:

ينشأ من اختلال الجهاز العصبي المركزي والأعصاب التي تتفرع منـــه، ويكون ذلك على شكل التهابات أو ضمور أو أورام بأنسجة الجهـــاز العـــصبي أو انسداد بالشرايين أو نزيف بالجهاز العصبي أو كدمات نتيجة حوادث مختلفة وينشأ عن ذلك توقف وظيفة جزء من أجزاء الجهاز العصبي ويظهر ذلك على شكل شلل أو اضطراب بالحواس المختلفة مثل اللمس أو الشم أو الذوق أو السمع أو النظـــر وغير ذلك من الأمراض العصبية وقد يظهر الصرع نتيجة لأحد هـــذه الأســـباب. فالمرض العصبي إذا هو مرض عضوي بالجهاز العصبي.

أما المرض النفسي:

فهو مزيج من الأعراض الوظيفية والأعراض النفسية والجسمية المختلفـــة وغالبا ما يكون السبب الذي أثار ذلك الاضطراب هو سبب ينفعـــل لـــه الجهـــاز العصبي ويسبب الأعراض النفسية والجسمية . فالمشاكل المختلفة والمتاعب التي لا يقوى الإنسان على تحملها كل هذه تسبب هذا الاضطراب الذي يكون المريض فيه مستبصرا بحالته المرضية شاكيا منها ويكون ذلك علـــى شـــكل القلـــق النفـــسي والهستريا أو الاكتئاب النفسي.

أما الأمراض العقلية:

فهي الاضطرابات التي تفقد المريض الاستبصار بمرضه وتجعلـــه غيـــر متكيف مع المجتمع، وتظهر على هيئة اضطراب فى الانفعال أو اضـــطراب فـــي السلوك يظهر على شكل هلاوس ومخاوف غير حقيقية ومعتقدات وهمية وتصرفات غير طبيعية، ويظهر ذلك على شكل مرض الفصام ولوثة المرح والاكتئاب وغيـــر ذلك من الأمراض العقلية.

أسباب الاكتئاب:

❑ **الأستاذ الدكتور:**

أعاني من حالة من حالات المرض النفسي الشديد وهي الاكتئاب وذلك منذ حوالي ١٠ سنوات والمرض يلازمني بصفة شبه دائمة إلا فى بعض الأوقات القليلة حيث تهدأ حدة المرض، ولقد عرضت حالتي على أغلب أطباء الأمراض النفسية ووصف لي أغلب الأطباء العلاج بالأدوية النفسية والجلسات الكهربائية ولكن بعد مرور بعض الوقت أجد أن الحالة تنتكس مرة أخرى.أرجو أن تشرح لي سبب هذا المرض النفسي وطرق العلاج من هذا المرض وشكرا.

❑ **الأخ الفاضل:**

الاكتئاب من أكثر الأمراض شيوعا وهو مسئول عن عديد من المعاناة والآلام النفسية بين آلاف من أفراد الشعب، وعلى الرغم مما تساهم به بعض الأبحاث في تفهمنا مرض الاكتئاب إلا أن العلماء لم يستطيعوا التوصل إلى ميكانيكية حدوث المرض بالضبط حيث أنه لا يوجد سبب واضح يستطيع بمفرده إطلاق المرض، إلا أن العلماء على وشك كشف المرض كاملا بإذن الله. وأشار العلماء إلى أن العوامل الوراثية تلعب دورا هاما وأساسيا في حدوث المرض حيث استطاع الباحثون عام ١٩٨٧ تحديد علامات وراثية تشخيصية للمرض، تحدد قابلية الأشخاص لمرض الهوس والاكتئاب وهو نوع من الاكتئاب الثنائي القطبية فيه تتأرجح الحالة المزاجية بين الزهو والاكتئاب الشديدين.. وبالعثور على هذه العلامات الوراثية" الجينات" نجد أن العلماء يقتربون كثيرا من مكان الجين المسبب للمرض، وأعلن العلماء أيضا عن اقتراب التوصل إلى التفاعلات الكيماوية التي تتأثر بهذا الجين المسبب للذهان وهو المسئول عن الإرهاق والمزاج السيئ المصاحبان للمرض..

وهناك أيضا بعض المواد الكيماوية الأخرى الموجودة بالجسم وتكون مؤثرة مثل هرمون"الكورتيزون" التي ينتجها الجسم بغزارة في حالات الخوف والغضب والضغط النفسي، وهذا الهرمون يزداد تلقائيا في الصباح حيث يصل إلى قمة مستواه ويبدأ في الانحدار التدريجي على مدار اليوم، أما في الإنسان الذي يعاني من الاكتئاب فإن مستوى هرمون"الكورتيزون" يصل إلى قمة مستواه بالدم في الصباح الباكر وينخفض في الظهيرة والمساء، ولا يستطيع العلماء تحديد ما إذا كان عدم اتزان المواد الكيماوية هو المسبب للمرض أم أن المرض هو المسئول عن عدم الاتزان؟.. لكن من المعروف أن مستوى هرمون"الكورتيزون" يزداد لدى أي شخص يتعرض لضغوط نفسية وعصبية مستمرة لفترة طويلة.

ويعتبر الاكتئاب من الأمراض النفسية القابلة للعلاج حيث تبلغ نسبة الاستجابة للعلاج من ٨٠% إلى ٩٠%. وبعد التقدم في تفهم أسباب المرض اقترب العلماء كثيرا من معرفة كيفية علاج المرض وكيفية عمل برنامج العلاج. وقبل بداية أي برنامج علاجي يجب تقييم وضع المريض بالكامل حيث أن الاكتئاب مرض معقد ومتداخل وأي عوامل تؤثر على حياة المريض هي في الواقع تصب في وعاء المرض فمثلا وجود أمراض جسمانية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم أو أمراض الغدة الدرقية قد تساعد في ظهور أعراض المرض، لذلك فإنه عند تقييم حالة المريض فإنه يجب أن نأخذ مثل هذه الأمثلة في الاعتبار حيث أن التقييم النفسي والجسماني سويا يؤديان إلى اكتشاف التغيرات في المزاج والأفكار وطريقة الكلام والذاكرة وهي جميعا تساعد في تشخيص الاكتئاب، كذلك فإن الفحص الإكلنيكي للمريض قد يجعلنا نكتشف مرضا عضويا معينا من الأمراض التي تساعد على ظهور مرض الاكتئاب.

ويعتمد تأثير الدواء على الحالة العامة والوزن الجسماني لدى المريض ويجب أن تؤخذ الأدوية بجرعة مناسبة ولمدة كافية، ففي بعض الأحيان نجد أن

الطبيب النفسي يعطي المريض عدة مجموعات من العقاقير ليعرف أيهـم يعمـل بكفاءة أكثر وبطريقة عامة فإن مضادات الاكتئاب تعطي تأثيرها خلال مدة مـن ٣-٦ أسابيع وغالبا فإن الطبيب يصف دواء من أربعة أنواع هي المركبات الحلقية المتباينة ومانعات إعادة تخزين السيروتونين ومثبطات أكسدة المركبات الأحاديـة الأمينية(MAOI) والليثيوم. ومن أقدم المركبات الحلقية المعروفـة فـي عـلاج الاكتئاب هي المركبات ثلاثية الحلقات أما مانعات إعادة تخزين"السيروتونين" فهي تستخدم في حالات الاكتئاب الذي يتميز بإرهاق وعدم الإحساس بالمتعة وفقـدان شهية يؤدي إلى نقص بالوزن. وتستخدم مثبطات أكسدة المركبات الأحادية الأمينية (MAOI) في حالات الاكتئاب الذي يتميز بزيادة الشهية وزيادة النـوم والقلـق الشديد والإحساس بالخوف وأعراض الوسواس القهـري إذا تواجـدت بجانـب الاكتئاب، كذلك من الممكن وصف نفس الدواء عند فشل الدواء السابق.

أما الليثيوم فيوصف للمرضى الذين يعانون من الهوس والاكتئاب كذلك فإنه من الممكن استخدامه للأشخاص الذين تعاودهم نوبات الاكتئـاب بـدون هـوس. وهناك أنواع أخرى من مضادات الاكتئاب وتوصف هـذه المجموعـة الجديـدة للمرضى الذين لا يستجيبون أو لا يستطيعون استعمال المركبات ثلاثية الحلقـات. ومثل أي دواء فإن هذه المركبات لها أعراض جانبية مثل جفاف الحلق وزغللـة العينين وهبوط بالضغط وإمساك وتبدأ الأعراض الجانبية في الزوال بمضي المدة.

الاكتئاب والأرق في النوم:

❑ **الأستاذ الدكتور:**

أعرض عليك مشكلتي حيث أنني أعمل مهندسا بإحدى شركات مقـاولات البناء ومتزوج ولي طفلان وزوجتي تعمل في إحدى الوظائف الحكومية ومشكلتي تتلخص في أنه منذ أكثر من ثمانية شهور كنت أمر ببعض المشاكل فـي العمـل وبعض المسئوليات العائلية وقد حدث لي بعدها حالة نفسية غريبة وهي إحساس

بهبوط نفسي شديد وتغير مفاجيء في الإحساس والشعور مع إحباط وانخفاض بالروح المعنوية بطريقة كبيرة وتشتيت لأفكاري وعدم الاهتمام واللامبالاة بالحياة وتبدو لي الأحداث وكأنها حدثت منذ زمن بعيد جدا مع وجود أرق وعدم الراحة في النوم وعند الاستيقاظ، وعدم تذكري لأي أحلام بعد النوم مما يسبب لي عدم الراحة وقد أخذت حبوب تربتزول حيث أنني كنت آخذها منذ عشرين سنة بسبب ظروف نفسية كنت أمر بها في هذا الوقت ومع ذلك لا أحس بالراحة النفسية المعتادة والتي كنت أحس بها من قبل حيث أنني أحس بملل كبير وإحساس بأنني أريد التخلص من الحياة وأتمنى الموت حتى يخلصني من هذا العذاب النفسي حيث أن هذه الحالة تؤثر على عملي وعلى علاقاتي الاجتماعية مع الناس، وقد ذهبت إلى أحد الأطباء النفسيين وأعطاني بعض الأدوية النفسية وقد شعرت بتحسن بعض الوقت ولكن لم أعد إلى حالتي الطبيعية كما كانت من قبل.

رجاء التكرم ببحث حالتي وإرشادي إلى الطريقة التي يمكن بها أن أسترجع حالتي النفسية الطبيعية حيث أن هذه الحالة تؤثر علي بطريقة لا إرادية بالرغم من سعيي للشفاء بأي طريقة.

- **الأخ العزيز:**

الاكتئاب من أكثر الأمراض شيوعا وقد دلت إحصائيات هيئة الصحة العالمية سنة ١٩٨٨ أن نسبة الاكتئاب في العالم حوالي ٥% ويجب التفرقة بين أعراض الاكتئاب وهي أكثر انتشارا ومرض الاكتئاب، فالأعراض لا تشكل مرضا ولكنها نتيجة تفاعل الظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية أما المرض فيحتاج لتدخل علاجي ويبدأ مرض الاكتئاب بأعراض بسيطة تتدرج في الشدة إن لم تعالج في بدء الأمر فيشكو المريض أولا بفقدان القدرة على التمتع بمباهج الحياة مع هبوط الروح المعنوية ويشعر بفقدان الأمل واضطراب في النوم مع الأحلام وفقدان الشهية وأحيانا الإمساك والضعف الجنسي وقد يصاحب ذلك إهمال في السلوك

والمظهر الخارجي وقد يصل الأمر إلى الانتحار والهروب من الحيـــاة. ويحـــدث الاكتئاب في نوبات يعود المريض بعدها إذا عولج العلاج المناســـب إلـــى حالتـــه الطبيعية وأحيانا يكون الاكتئاب بصفة مستمرة (الاكتئاب المزمن) وتختلـــف مـــدة المرض اختلافا شديدا ولكن غالبا ما تتراوح بين ستة أشهر إلى سنة كاملة وذلك إذا تركنا المرض دون علاج أو تدخل ولكن بالعلاجات الحديثة المتعددة نـــستطيع أن نقلل فترة المرض بإذن الله بين مدة تتراوح بين ٤-٨ أسابيع.

أما عن حالتك فيجب عرض حالتك على أخصائي الطب النفسي مرة أخرى والانتظام في العلاج الطبي والنفسي المدة الكافية حتى تستقر الحالة وتعـــود إلـــى طبيعتك بإذن الله ولا ننصح بالرجوع للدواء السابق في حالة انتكاس المرض بدون استشارة الطبيب لأن كل نوبة مرضية قد تحتاج إلى علاج يختلـــف عـــن العـــلاج السابق وذلك حسب نوع النوبة المرضية وشدتها والحالة الجسمانية الحالية.

□□□□

تقلب المزاج:

❑ الأستاذ الدكتور:

لقد نشأت في بيئة شبيهة بالغابة لم أستطع الانـــدماج فيهـــا والتوافـــق والتكيف مع المجتمع وذلك لأنني نشأت منذ الصغر علـــى"حـــب الله عـــز وجـــل ورسوله صلى الله عليه وسلم" ولكى أندمج في البيئة يجـــب أن أكـــون- قويـــا- بذيء القول واللفظ متكبر-أفاق- ولكنى لم أسلك هذا السلوك وتمـــسكت بهدايـــة ربي لي، فأصبح المجتمع ضدي في كل شيء ولم يكن لي رفيقا واحدا. سوى الله عز وجل والأصدقاء الأتقياء قليلون، فأصبحت منعزلا تماما، وكنت مثاليا وأسعى إلى المجد والتفوق وعندما وصلت إلى الثانوية أدبي كنت لا أحب المواد الأدبيـــة وأستعير من المكتبة كتب عملاقة، وأترك الدراســـة فرســـبت فـــي العـــام الأول

فأصبحت الأسرة والعائلة ضدي واحتقرني المجتمع بما فيه عائلتي، فتحولت إلى الوجه الأخر... وسوس إلي الشيطان فأصبحت وحشا ، قويا ، "فتوة" يغازل البنات، المجتمع أحبني والكل خاف مني، والآن بعد هذه التقلبات السريعة في الشخصية من"متدين" إلى مرح إلى عدواني إلى مؤمن مرة أخرى انتابني شعور من الاكتئاب النفسي والاضطراب الكلي. أرجو أن تدلني على العلاج المناسب لحالتي.

❑ **الأخ الفاضل:**

من رسالتك التي أرسلتها يتضح أنك تعاني من تقلب في المزاج فأحيانا تعاني من المرح والنشاط الزائد" الفتوة" ومعاكسة الناس وأحيانا تكون في حالة من الانطواء والعزلة وقد تصل إلى درجة من درجات الاكتئاب والاضطراب وهذه الأعراض هي أعراض الشخصية الدورية أو النوابية حيث تتميز هذه الشخصية بظهور فترات متفاوتة من الاكتئاب والمرح وتتسم فترات المرح بالطموح الزائد والدفء العاطفي والحماس والتفاؤل والنظر إلى المشاكل بتساهل وسطحية مع حرارة العواطف والإخلاص والصدق، كما تتصف فترة الاكتئاب بالانشغال والتشاؤم وهبوط الطاقة والإحساس بعدم الأهمية وهذه التقلبات في المزاج لا ترجع إلى عوامل خارجية تسبب ظهورها كما أن هذه التقلبات في المزاج لا تصل إلى مرحلة المرض. ولذلك فإن حالتك هي نوع من أنواع اضطراب الشخصية، ويمكن التغلب على هذه التقلبات في المزاج بواسطة العلاج النفسي الجماعي وذلك ما لم تظهر أي علامات مرضية أخرى ويكون ذلك تحت إشراف أخصائي نفسي. أما عن تأثير البيئة على الإنسان حيث وصفت في أول رسالتك بأنك نشأت في بيئة أشبه بالغابة فإن الله عز وجل عندما يخلق الإنسان فإنه يهيىء له جميع سبل النجاح فإذا امتحنه ببيئة غير مناسبة فإنه يعطي له الشخصية القوية التي تستطيع مواجهة هذه البيئة كما في حالتك حيث أنك تحصنت بالإيمان لمعالجة مشاكل البيئة.

- **الأستاذ الدكتور:**

أرجو المشورة في حالتي التي أعاني منها منذ عدة سنوات حيث يحدث لي في كل عام تقريبا منذ خمس سنوات نوبات من النشاط والحيوية والانطلاق مع الذاكرة النشطة والإقدام والجرأة في الكلام ويكون مزاجي في حالة من الفرح والبهجة وخلال تلك الفترة أستطيع القيام بأعمال كثيرة أعجز عن عملها طوال العام ولكن للأسف يحدث أثناء هذه الفترة بعض الأعراض النفسية المرهقة مثل عدم النوم وسرعة الانفعال والنرفزة ويلي تلك الفترة فترة أخرى من الخمول والكسل وعدم الرغبة في الخروج والإحساس بالعجز والضيق... هل هناك حل أو علاج لمشكلتي، وشكرا.

- الأخ الفاضل... من الرسالة التى أرسلتها يتضح أنك تعانى من مرض ذهان المرح والاكتئاب، وذهان المرح من الأمراض النفسية التي تؤثر على المزاج ولذلك يسمى بالإضطرابات الوجدانية حيث يحدث فيها للمريض أن يصبح أكثر سرورا وبهجة من العادة وازدياد في النشاط مع السرعة فى التفكير والجرأة والإقدام على غير طبيعته وإذا ازدادت الحالة فيتخلص المريض من القيود الاجتماعية والسلوك الاجتماعي ويبدأ في إهمال عمله وأسرته مما يدل على اختلال بالوظائف الاجتماعية كما يحس المريض بالثقة المفرطة في نفسه مع الإحساس بالقوة والذكاء والغرور والتباهي بنفسه وأحيانا يتكلم في الموضوعات الجنسية دون حرج ويبدأ القيام بمشروعات كثيرة خارجة عن اختصاصه وقدراته مع التوتر وسرعة الانفعال وقلة النوم والأكل وتطاير الأفكار. وذهان المرح من الأمراض التي تحدث في نوبات فتتكرر النوبات دوريا على المريض فتحدث أحيانا مرة واحدة أو مرتين وفي بعض الحالات عدة مرات وأحيانا تحدث في وقت محدد من السنة أو في فصول خاصة من السنة. ولذلك فإن

العلاج في مرض ذهان المرح يتدرج حسب تكرار النوبات فإذا حدث للمريض أكثر من نوبتين خلال ٣سنوات فينصح باستخدام العلاج الوقائي لمنع حدوث نوبات أخرى في المستقبل وذلك باستخدام العلاج بأقراص الليثيوم أو مثبتات المزاج الأخرى مع مراعاة تقييم النسبة في الدم أثناء العلاج وذلك بعمل التحاليل الطبية كل فترة للتأكد من أن نسبة العقار في الدم هي نسبة وقائية كافية لثبات ومنع حدوث النوبات في المستقبل بإذن الله.

□□□□

لوثة المرح وعلاقاتها بالذكاء:

❑ الأستاذ الدكتور:

أنا شاب في الخامسة والثلاثين من العمر، وأعمل موظفا في بنك وأحصل على مرتب محترم والحمد لله ،ومحبوب من جميع الزملاء في العمل ولي صداقات كثيرة ومتزوج ولي أسرة مستقرة لكن يحدث لي كل عام في نفس الميعاد من السنة نوبات مرضية كما يسميها الأطباء(أو حالة من الذكاء كما أسميها أنا) حيث أكون فيها في حالة من الذكاء الشديد وأستطيع خلالها إنجاز الكثير من الأعمال وقضاء كثير من المصالح ويكون فيها النشاط والذكاء شديدا مع الجراءة في الكلام والإقدام على الحياة وأحس فيها بأني شخصية قوية مسيطرة ولكن يصاحب ذلك بعض القلق والانفعال مع عدم النوم مما يؤدي بالأسرة للتدخل في شئوني وعرضي على الأطباء الذين يسارعون بإعطائي المهدئات التي تقلل من نشاطي وتحد من تفكيري حتى أعود إلى حالتي الطبيعية السابقة والتي أكون فيها أقل نشاطا وأقل ذكاء وأقل إقداما على الحياة، بل أحيانا أحس فيها بالإكتئاب والخمول الشديد وعدم الرغبة في العمل، بل أحيانا أيضا عدم الرغبة في الحياة مع ترك العلاج أو محاولة التخلص منه حتى أستطيع أن أرجع إلى حالة النشاط مرة أخرى. سيدي الطبيب هل أجد لديك حلا لمشكلتي... أرجو النصيحة وشكرا.

❑ **الأخ العزيز:**

من الرسالة التي أرسلتها وبتحليل الحالة التي وصفت أنك تعاني منها يتضح أنك تعاني من حالة اضطراب في المزاج(اضطراب وجداني دوري) وفي هذه الحالة والتي تحدث في نوبات ينتقل المريض تدريجيا من حالته الطبيعية إلى الشعور بالسعادة والخفة والمرح ويشعر المريض بالنشوة وخفة الدم ويبدو أنه شديد الثقة بالنفس مع الزهو كما أن مشاعر البهجة تبدو على وجهه وهذه العواطف معدية أي أن لها من الشفافية والجاذبية ما يمكنها من عدوى الآخرين وجعلهم في حالة من النشوة والمرح. ويتحول تفكير المصاب من الوضع الطبيعي إلى ازدحام الأفكار وضغطها على الذهن، فالأفكار والآراء تتلاحق مع بعضها بتدفق وغزارة ودون توقف مما يجعل كلامه بهذه الصورة من التطاير السريع، ويتسم تفكير المريض بالتعليق على كل حادثة أو ظاهرة وقد يشوبها التهكم والشجاعة الأدبية المبالغ فيها والصراحة التي تتجاوز حدود اللياقة وآداب السلوك وفي خلال كل ذلك لا يفقد المريض علاقته التعاونية الحارة مع الآخرين.

كذلك يدب النشاط في سلوكه وحركاته فهو لا يستقر في مكان ولا يشعر بالتعب ولا ينام إلا بضع ساعات من الليل ويتظاهر بالشجاعة ولأنه في حركة دائمة فقد يجابه المصاعب والاعتراض من قبل الغرباء أو رجال الشرطة ولذلك يزداد هياجه وحماسه وقد يضطر إلى مجابهة من يواجه طريقه بالعنف. كما تزداد شهيته في الأكل ويكون كريما محسنا يوزع ما يملك ويتبرع بما لا يملك وينفق المال على مشروعات خيالية كما أنه يجادل دون ملل أو تعب ويغني بصوت مرتفع. إن عواطفه وسلوكه قد اجتازت حدود الضبط أو الكف. ولذلك فإن العلاج الطبي في هذه الحالة يجب أن يكون مبكرا قبل زيادة أعراض المرض وذلك من أجل التحكم في العلامات المرضية التي تخرج المريض عن حدود التصرف الطبيعي المقبول من المجتمع وذلك لأن الإنسان في أثناء النوبة لا يحس بما يقوم به

أو ما يطرأ عليه من تغير فإذا حاول أحد تنبيهه أو إرشاده لا يصغي لذلك. ولــذلك ننصح في حالتك باللجوء إلى الطبيب المعالج كي ينظم لك العلاج الوقــائي ضــد المرض لكي يمنع انتكاس الحالة في كل عام بإذن الله حتى تستطيع أن تعيش الحالة الطبيعية بدون ظهور أعراض المرض حتى لا يلجأ الطبيب لاســتعمال المهــدئات الكبرى التي تستعمل عند انتكاس الحالة والتي تسبب تقليل النشاط مع بعض الآثار الجانبية مثل جفاف الحلق والخمول في أول استخدامها.

ماذا تعرف عن مرض الفصام؟

❑ **الأستاذ الدكتور:**

يتحدث الناس عن مرض الانفصام أو ازدواج الشخصية فما هي أعــراض هذا المرض وهل هناك أسباب لحدوثه وهل هذا المرض وراثي وهل هناك عــلاج له وهل هناك شفاء كامل من هذا المرض، أرجو أن تجيب على هذه التــساؤلات وشكرا.

❑ الفصام مرض عقلي يتميز باضطرابات التفكير والوجدان والــسلوك وأحيانــا الإدراك ويؤدي إن لم يعالج في بادىء الأمر إلى تدهور في المستوى السلوكي والاجتماعي كما يفقد الفرد شخصيته وبالتالي يصبح في معــزل عــن العــالم الحقيقي. والفصام من أكثر الأمراض العقلية شيوعا ويصيب ١% من الــشعب وهو ينتشر في المجتمعات المتقدمة والنامية بنفس الدرجة ولكن تختلف أعراض ومظاهر المرض من فرد إلى آخر ومن مجتمع إلــى آخــر حــسب الثقافــة والحضارة.

العلامات المبكرة للمرض:

غالبا ما يبدأ المرض أثناء فترة المراهقة أو فــي بدايــة مرحلــة البلــوغ بأعراض خفيفة تتصاعد في شدتها بحيث أن عائلة المريض قد لا يلاحظون بدايــة المرض وفي الغالب تبدأ الأعراض بتوتر عصبي وقلة التركيز والنوم مــصحوبة

بانطواء وميل للعزلة عن المجتمع. وبتقدم المرض تبدأ الأعراض في الظهور بصورة أشد فنجد أن المريض يسلك سلوكا خاصا فهو يبدأ في التحدث عن أشياء وهمية وبلا معنى ويتلقى أحاسيس غير موجودة وهذه هي بداية الاضطراب العقلي ويستطيع الطبيب النفسي تشخيص المرض عند استمرار الأعراض لمدة أكثر من ٦أشهر على أن تستمر هذه الأعراض طوال فترة مرحلة الاضطراب العقلي.

أعراض المرض:

تتعرض حالة المريض إلى التحسن والتدهور بالتبادل بحيث أنه في حالة التحسن قد يبدو المريض طبيعيا تماما، أما في حالة التدهور الحادة فإن مريض الفصام لا يستطيع التفكير بصورة سوية، ويعاني من ضلالات وهلاوس وتشوش فكري.

أما الضلالات فهي اعتقادات خاطئة غير مبنية على الواقع، حيث نجد أن مرضى الفصام قد يعتقدون أن هناك من يتجسس عليهم أو يخطط للنيل منهم وأن هناك من يستطيع قراءة أفكارهم أو إضافة أفكار إلى أفكارهم أو التحكم في مشاعرهم وقد يعتقد البعض أنه المسيح أو المهدي المنتظر. أما الهلاوس التي تظهر لدى مريض الفصام فأهم مظاهرها هو سماع المريض لأصوات تنتقد تصرفاته وتسيطر عليه وتعطيه أوامر كما أنه يرى أشياء غير موجودة أو يحس بأحاسيس جلدية غير موجودة.

كما يعاني مريض الفصام من تشوش فكري يظهر بوضوح في عدم ترابط أفكاره فنجد أن الحديث ينتقل من موضوع لآخر بدون ترابط وهو لا يعلم أن ما يقوله ليس له معنى محدد حتى أنه قد يبدأ في صياغة كلمات أو لغة خاصة به لا تعني شيئا بالنسبة للآخرين. وحتى إذا تحسنت حالة المريض وتراجع المرض نجد أن الأعراض مثل الانطواء وبلادة الإحساس وقلة التركيز قد تبقى لسنوات وقد لا يستطيع المريض رغم تحسن حالته أن يقوم بالواجبات اليومية العادية مثل الاستحمام

وارتداء الملابس كما قد يبدو للآخرين كشخص غريب الطباع والعادات وأنه يعيش على هامش الحياة.

نظريات عن أسباب المرض:

لم تستطع الأبحاث أن تشير إلى السبب المباشر لمـرض الفـصام إلا أن بعض العلماء أشاروا إلى أن بعض الأشخاص قد يرث الاستعداد للمرض الذي قـد ينطلق ويسبب المرض فعلا في وجود عوامل بيئيـة محيطـة مثـل الالتهابـات الفيروسية التي تغير كيميائية الجسم ككل أو وجود مواقف غير سعيدة فـي فتـرة الطفولة أو ضغوط عصبية في بداية فترة البلوغ أو في كل هذه العوامل متجمعة.

وقد أجمع العلماء على أن المرض يتوارث في العائلات وأن هذا المـرض له علاقة وثيقة بالوراثة، حيث أثبتت الدراسات أن الطفل الذي يعاني أحد والديه من المرض ترتفع نسبة الإصابة بالنسبة له ما بين ٨ إلى ١٨% أما الذي يعاني والديه الاثنين من المرض تكون نسبة الإصابة بالنسبة لهم من ١٥ إلى ٥٠% أما الطفـل الذي لا يعاني والده من هذا المرض فإن نسبة الإصابة بالنسبة له لا تتجـاوز ١% وهي النسبة العادية الموجودة بين الناس. لكن الناس لا تتوارث هذا المرض بطريقة الوراثة المباشرة مثل وراثة ألوان العين ، الجلد أو الـشعر ولكنـه مثـل بعـض الأمراض المتعلقة بالوراثة يبدأ في الظهور عنـدما تبـدأ التغيـرات الهرمونيـة والجسدية في الظهور لدى المراهقين ولأن الجسم محكوم بشكل وكيميائية الجينات الوراثية ولأن كيميائية الجسم تتغير بصورة حادة أثناء فترة البلوغ لذلك فإن بعض الباحثين فسر مرض الفصام في هذه الفترة من حياة الإنسان بأن المرض يظل في حالة سكون ثم ينطلق مع انطلاقة البلوغ عند وجود خلل في الجينات الوراثية قـد يعني هذا عدم استطاعة الجسم أن يطلق إنزيمات أو مواد كيماوية معينة مما يؤدي إلى ظهور بعض الأمراض. وفي حالة الفصام نجد أن العوامل الوراثيـة تجعـل المريض حساسا أكثر من اللازم لأحد المواد الكيماوية أو تجعله يفرز هذه المـادة بكمية أقل أو أكثر من الكمية اللازمة للمحافظة على المخ في حالـة صـحيحة، أو

بمعنى آخر فإن وجود خلل بالعوامل الوراثية يؤدي إلى تطور غير طبيعـــي بمـــخ مريض الفصام، لذلك فإننا نجد أن ضحية المرض قد لا يستطيع تمييز المـــؤثرات التي يستطيع الناس التعامل معها بسهولة.

وقد نبعت هذه النظريات من قدرة الباحثين على رؤية تكوين ونشاط المـــخ بطرق طبية تكنولوجية معقدة ومتقدمة جدا وبعض هذه الطرق تتمثل في:

- تصوير نشاط المخ بالكمبيوتر.. وجد إنه في الإنسان الطبيعي عند إعطائه إحدى العمليات الحسابية فإنه يصدر إشارات من منطقة بالمخ مسئولة عن هذا النوع من التفكير وهذا يعني أن هذه المنطقة أصبحت منطقة نشاط، أما في مريض الفصام فإن هذه المنطقة تبقى ساكنة في حالة تعرضـــه لـــنفس الظروف.
- الأشعة المقطعية بالكمبيوتر.. وجد أن هناك بعض التغيرات في شكل مـــخ مرضى الفصام مثل اتساع بتجاويف المخ، بل وقد تم الكشف على تغيرات أكثر من هذا بعد التصوير بالرنين المغناطيسي.. حيث تم التوصل إلى أن المنطقة المسئولة عن التفكير بالمخ ضامرة أو مشوهة أو قد نمت بـــشكل غير طبيعي.
- بعد النجاح في استخدام بعض الأدوية التي تتدخل في إنتاج مادة كيماويـــة بالمخ تسمى" الدوبامين" وجد أن مريض الفصام يعاني من حساسية مفرطة تجاه هذه المادة أو إنتاج كمية كبيرة من هذه المادة، وقد ساند هذه النظرية ما لاحظه العلماء عند معالجة حالات مرض" باركنسون" أو الشلل الرعاش الناتج من إفراز كميات قليلة جدا من مادة"الدوبامين" وقد وجد عند عـــلاج هؤلاء المرضى بنفس العقار أنهم يعانون من بعض أعراض الهوس، وقـــد أدت هذه الملاحظة إلى قيام العلماء بدراسة كل الموصلات الكيماوية بالمخ على اعتبار أن مرض الفصام قد ينتج من خلل في مستوى عدد كبير مـــن هذه المواد الكيماوية وليس" الدوبامين" وحده.

الفصام والمناعة الذاتية:

نظرا للتشابه بين مرض الفصام ومرض المناعة الذاتية الذى يهـاجم فيـه جهاز المناعة الذاتية أنسجة الجسم نفسها حيث أن كلا من المرضين غير موجـود عند الولادة ولكنه يبدأ في الظهور عند مرحلة البلوغ، وحيث أن كلا المرضين لهما علاقة بالوراثة وبسبب هذا التشابه بين المرضين فإن بعض العلماء يفضلون إدراج مرض الفصام ضمن قائمة أمراض المناعة الذاتية. وأخيرا يظن بعض العلماء في أن المرض ناتج من التهاب فيروس يحدث في فترة الحمل..هذا لأن كثيـرا مـن مرضى الفصام قد تم ولادتهم أواخر فصل الشتاء وأوائل الربيع، وهذا الوقت مـن العام يعني أن أمهاتهم قد أصبن بفيروس خاصة من النوع بطيء التأثير وبالتـالي إصابة أطفالهن ليبدأ الفيروس في التأثير عندما يصل الطفل إلى سن البلوغ هذا مع وجود عامل وراثي، وفي وجود هذا الفيروس يبدأ المرض في الظهور.

كل هذه النظريات قد تساعدنا على فهم مرض الفصام ولكنهـا لا تعطـي تفسيرا عن حدوث الهلاوس والضلالات والأوهـام والانطـواء، ومـع اسـتمرار الأبحاث نستطيع القول بأن العلماء قد اقتربوا كثيرا من العوامل الوقائية للمرض.

طرق العلاج:

وجد علماء النفس الكثير من الأدوية والعلاجات القادرة على إصلاح الخلل في مستوى المواد الكيماوية بالمخ والتي تستطيع أن تجعل المريض في حالة قريبة من الوضع الطبيعي وأن تقلل من أوهام وهلاوس المريض إلى حد ما ولكنها مثـل كل العلاجات يجب أن تؤخذ تحت إشراف طبيب.

وقد وجد أن الأدوية المضادة للاضطرابات الذهانية مهمة جدا في العـلاج وفي منع عودة المرض إلى حالته الحادة وقد وجد أنه مـن ٦٠ إلـى ٨٠% مـن مرضى الفصام الذين تم إيقاف العلاج بالنسبة لهم قد ثقلت عليهم وطأة المرض مرة أخرى واضطروا لدخول المستشفى في خلال عام من إيقاف العلاجـات المـضادة للاضطرابات الذهانية.

وبانتهاء أو تقليل الهلاوس والأوهام والأفكار المشوشة المؤلمة تعطي هذه العلاجات الفرصة للمريض ليستفيد من جلسات العلاج النفسي بطريقة شخصية فردية أو جماعية وبذلك يمكن إعادة الثقة للمريض وتوجيهه نفسيا وعاطفيا بطريقة سليمة، وباستخدام العلاجات الطبية والنفسية يمكن تفصيل علاج خاص يناسب كل مريض على حده ويعطي الأمل لمريض الفصام وعائلته وأصدقائه.

علامات المرض العقلي:

❑ الأستاذ الدكتور:

لي أخت في الخامسة والثلاثين من العمر ولم تتزوج إلى الآن لأسباب مرضية(مرض جلدي)، وكانت متدينة جدا ولكن في الشهور الأخيرة بدأت تتخيل بعض التخيلات غير المنطقية حيث تدعى أنها تشاهد آلة تصوير تتابعها وتصورها في كل مكان سواء في البيت أو العمل حتى وصل الأمر للآلة (آلة التصوير) أن تدخل في جسدها وتصورها في الداخل وكذا بدأت تشعر بأن شخصا يطاردها دائما في كل مكان تذهب إليه. وبعد ذلك تطور الأمر إلى أنها تخيلت أنها تزوجت شخص وأنجبت منه أولادا كثيرين وأن أبناءها وأبناء زوجها يطاردونها ويراقبون كل تصرفاتها، ثم تطور الأمر إلى شعورها بأن جميع أهلها يطاردونها ويظنون أنها حاسدة وتقوم بالسحر وبدأت تتهم أهلها بالظنون الكاذبة وبدأت تنعزل وتطور الأمر إلى أنها بدأت تتخيل أن هناك أفراداً معها في كل مكان وبدأت تكلمهم وتتلفظ بألفاظ نابية سيئة ضدهم، وطبعا لا يوجد أحد يكلمها، وكذا تطور الأمر إلى أن تكلم نفسها وتبكي بدون سبب وتضحك بدون سبب وقام أهلها بإدخالها مستشفى للأمراض النفسية ولكن لم تتحسن وخرجت بعد شهر ولم يحدث أي تغير. أرجو من الله أن ترشدنا إلى ما نستطيع أن نقدمه لها، مع العلم بأن الحالة المادية متوسطة جدا. والسلام عليكم ورحمة الله.

❑ الأخت الفاضلة:

من تحليل الرسالة التي أرسلتيها نجد أن أختك تعـاني مـن الاضـطراب الذهاني(مرض الفصام) وهو مرض يتميز بمجموعة من الأعراض النفسية والعقلية التي تؤدي – إن لم تعالج في بدء الأمر – إلى اضطراب وتدهور فـي الشخـصية والسلوك. وأهم هذه الأعراض اضطرابات التفكير والوجدان والإرادة والسلوك. وفي حالة الأخت فإنها تعاني من ضلالات الاضطهاد حيث تدعى أن المجتمع يطاردونها وأن هناك كاميرا تتابعها وتصورها، والضلالات هي اعتقادات خاطئة مرتبة ومنسقة يؤمن بها المريض إيمانا راسخا لا يحيد عنه مع اسـتحالة إقناعـه منطقيـا بعـدم صحتها. والضلالات أحيانا تكون أولية أو ثانوية وعادة ما يبدأ المريض في الشكوى من أن الناس تتعقبه وتعامله معاملة سيئة أو أن أجهزة الأمن تريد السيطرة عليه أو إرغامه على العمل معها وأن يتم ذلك عن طريق إشعاعات خاصة أو كـاميرات أو العقول الإلكترونية وأحيانا يصبح المريض في رعب شديد من المؤامرة التي تدبرها له الأسرة أو الأقارب ويصبح في شك في كل من حوله. وهذا الاضطهاد من أكثـر الضلالات شيوعا ويظهر في الأمراض الذهانية المزمنة وعادة ما يلعـب الإسـقاط دورا قويا في نشأة هذا الهذاء وتبدأ العملية بشخص طمـوح دون قـدرات مناسـبة للوصول إلى تطلعاته وآماله كذلك عدم قدرته على الاستسلام للأمر الواقع ويـؤدي هذا التناقض إلى الشك وعدم الثقة وسوء تأويل الظواهر التي أمامه والنفـور ثـم الاعتقاد بأنه مضطهد.

وفي حالة الأخت ننصح بالاستمرار في العلاج النفـسي تحـت إشـراف أخصائي الطب نفسي إذا كانت المريضة تتقبل العلاج الخارجي أما إذا كان هنـاك حالة من حالات الاندفاع والهياج فننصح بإعادة إدخالها المستشفى مرة أخرى مـع العلم بأن العلاج في هذه الحالات يحتاج لعدة شهور قد تصل إلى عدة سنوات حسب شدة المرض ومدى الاستجابة للعلاج.

الهلاوس السمعية:

❑ الأستاذ الدكتور:

أرسل لسيادتكم هذا الخطاب بعد تردد طويل ولكني أرجو من الله تعالى أن ينال رعايتكم، أنا شاب عمري ٣٠ عاما وبعد تخرجي من الجيش كنت أعمل في وظيفة إدارية في الوحدة المحلية بالبلد وسافرت للعراق للعمل مثل كل شباب البلد وكنت أعمل في وظيفة كاتب وفي أحد الأيام كنت أجلس مع مجموعة من الأصدقاء نتكلم عن أحوال البلاد وعن موضوع الحرب بين العراق وإيران وقد طلب أحد الزملاء إنهاء المناقشة في هذا الموضوع السياسي وغادر المكان فورا ويومها جلست مدة طويلة أفكر في هذا الموضوع وحدث لي أرق وبدأت أعاني من الخوف وعدم النوم ولم أستطع الذهاب للعمل في الصباح بسبب الخوف الشديد وازدادت الحالة حتى أني دخلت مستشفى للعلاج النفسي مدة أسبوعين وخرجت بعد تحسن الحالة ثم امتنعت عن العلاج وبدأت أسمع أصواتا تهددني وتحتقرني باستمرار حتى بعد الرجوع إلى مصر وحتى أثناء وجودي مع الأسرة مما أدى بي للإكتئاب والحزن وفقدان الثقة بالنفس وذلك لأن الأهل لا يصدقون أي شكوى أذكرها لهم وقد قاموا بعرضي على أكثر من شيخ وعراف حتى يطرد الجن مني ولكن دون جدوى ومازالت الأصوات تطاردني حتى الآن. هل هناك حل لهذه المشكلة وشكرا.

❑ الأخ الفاضل:

من تحليل الرسالة نلاحظ أنك تعاني من الهلاوس السمعية. وكثير من المرضى يعانون من تلك الأصوات التي تضايقهم كثيرا وتأخذ تلك الأصوات عدة صور فأحيانا تعلق على تصرفات المريض أو تكرر ما يقول أو ما يقرأ وأحيانا تلعنه أو تسبه أو تتهمه اتهامات شاذة. وعادة يحس المريض ويؤول هذه الأصوات على أنها من الجيران أو الشارع أو أنها من التليفزيون ويرفض اعتبارها جزءا من الأعراض المرضية.

ولذلك فإننا في حالتك ننصح بأن تعرض شكواك على أخصائي نفسي وتشرح له ما يضايقك وتعرض عليه كل الأعراض المرضية التي تشتكي منها لأنه بذلك يستطيع تشخيص حالتك جيدا ويخطط لك العلاج النفسي والطبي الذي يعالج المرض ويقضي ويعزل هذه الأصوات بحيث تعيش حياتك مطمئنا بعيدا عن الضيق والاكتئاب. وننصحك أيضا بأهمية الاستمرار في العلاج النفسي تحت إشراف الطبيب لأن الامتناع أو عدم الاستمرار في العلاج يؤدي إلى انتكاس المرض وعودة الأعراض المرضية مرة أخرى كما حدث في حالتك بعد التوقف عن تعاطي العلاج الطبي.

□□□□

الهياج وحالات العنف:

❑ الأستاذ الدكتور:

أرجو أن تساعدنا في حل هذه المشكلة التي كادت أن تعصف بأسرتي والتي تعاني منها منذ حوالي ٨ أشهر حيث بدأ أخي الذي يبلغ من العمر ١٨ سنة في التمرد على الأسرة وبدأت علامات الاندفاع والهياج في أول الأمر عقب رسوبه في الثانوية العامة بعد أن ظل في حالة من عدم النوم لمدة يومين وبعدها بدأ يطلب مطالب مالية فوق احتمال الأسرة ويحطم الأثاث في المنزل إذا لم نلبي له طلباته المتكررة ثم بدأ يتعدى على الوالدة مما أدى إلى حدوث عدة إصابات في جسمها وأدى الأمر إلى عرضه على الشرطة عدة مرات كمحاولة لتخويفه ولكنه لم يرتدع في أي مرة وكان يعود أكثر شراسة وهياجا وعنفا وقد نصح الأهل والأصدقاء بعرضه على الطبيب النفسي ولكنه يرفض ذلك ويقول أنتم مجانين وأنا أعقل من أي إنسان فيكم... أرجو المساعدة وعرض أمره وكيف نتصرف في هذه الحالة وشكرا.

❑ **الأخ العزيز:**

يعتبر تقييم الأفراد الذين لديهم سلوك عدواني أو قابلية لاستخدام العنف من الأمور الهامة في الطب النفسي ولكن يجب أن نوضح أولا معظم مستخدمي العنف ليسوا مرضى عقليين. ويحدث العنف والهياج في بعض الأمراض مثل مرض الاعتماد على العقاقير (الإدمان) وكذلك في حالات عته الشيخوخة وبعض الحالات العضوية الناتجة عن مرض عضوي بالمخ وفي حالات الشخصية السيكوباتية كما يحدث أحيانا كعرض من أعراض الاضطرابات الذهانية مثل مرض الفصام ومرض لوثة المرح والاكتئاب وفي بعض الحالات النفسية مثل حالة القلق الحاد. وقد يعقب نوبات الصرع حدوث حالة من الهياج والاضطراب تستغرق بعض الوقت. ولذلك فإن على الطبيب النفسي في المستشفيات أن يشخص الحالة مبكرا حتى يستطيع إعطاء العلاج المناسب لنوبات الهياج والعنف وبما أنه توجد عدة أصناف من المرضى الذين لديهم قابلية لاستخدام العنف إلا أنهم يختلفون كثيرا كما أن علاجهم يختلف باختلاف السبب والاضطراب الذي يعانون منه.

وينشأ السلوك العدواني في المرضى الذهانيين أساسا من الخوف أو الغضب الناتج عن الإحباط، وأحيانا يكون استجابة مباشرة للهلاوس والضلالات. ويجب أن يحاول الطبيب معرفة السبب في هذا السلوك وأن يعمل على علاجه، كذلك فإن الذين لديهم استجابات ضد المجتمع أو اضطراب في الشخصية فإنهم قد يتصرفون بعدوانية عنيفة مع سهولة الاستثارة التي تظهر في شكل تكرار الشجار والسباب حتى ولو كان موجهاً للأبناء أو الزوجة والأهل ويستمر هذا السلوك المعادي للمجتمع الذي يتميز بالاعتداء على حقوق الآخرين دون توقف عدة سنوات على الأقل ابتداء من سن الخامسة عشرة. كذلك فإن المرضى الواقعين تحت تأثير المخدرات والخمور، ولا يستطيعون كبح جماح أنفسهم قد يتصرفون بعدوانية وعنف ومن المهم تقييم حالتهم بعد انتهاء تأثير العقار أو الخمر لأن الكثير من المرضى الذهانيين يغرقون أنفسهم في المخدرات والخمور.

أما علاج حالات الهياج أو العنف فهو عادة باستخدام العقاقير التي تـؤدي إلى التقييد الكيميائي والعلاج السريع الفعال يؤدي بالتالي إلى منع المزيد من الهياج، ثم يجب بعد هدوء المريض تشخيص سبب حالة الهياج أو العنف وتحديد العـلاج النفسي المناسب لكل حالة بعد استبعاد العوامل العضوية وذلك باستخدام الفحوصات والتحاليل اللازمة. ولذلك فإنه يجب عرض حالـة الأخ علـى الطبيـب النفـسي لتشخيص الحالة وتقرير العلاج المناسب ويجب علاجه سريعا ويجب أن نفهـم أن مقابلة العنف بالعنف يؤدي إلى زيادة أعراض المرض ولذلك ننصح بعدم اللجـوء إلى الشرطة كحل لعلاج حالة الأخ.

أهمية العلاج المبكر

❑ **الأستاذ الدكتور:**

أنا طالب في كلية الطب في السنة الثانية ولي صديق أعتـز بمـصاحبته وهو على درجة عالية من الأخلاق والدماثة وكان في الفترات السابقة من الأوائل في الدراسة، ولكن في الفترة الأخيرة منذ حوالي خمسة أشهر بدأ يميل للانطواء والعزلة والإهمال في مظهره ونظافته الشخصية، وبدأ يذهب إلى الكلية بملابـس غير لائقة. ويترك لحيته مدة طويلة بدون تهذيب. ثم بدأ في عدم الانتظـام فـي حضور المحاضرات وعدم التركيز والسرحان وبدأ يميل للإحساس بالعداوة تجـاه كل المحيطين به حتى انقطع عن الخروج من المنزل وعندما ذهبت لزيارته وجدته في حالة صحية مؤلمة لأنه بدأ يرفض تناول أي طعام مع عدم النوم في المـساء وتدخينه للسجائر بشراهة، وقد علمت من والدته أنه يعاني من الشك فيمن حوله ويعتقد أن الناس تتكلم عليه وتراقب تصرفاته وقد حاولت جاهدا مـساعدته فـي التغلب على هذا الإحساس وأنها ليست إلا محض أوهام ولكنه رفض الاستماع لي وبدأ يعاملني معاملة جافة، ويرفض مقابلتي عند زيارته. أرجو أن تـدلني علـى كيفية مساعدة هذا الصديق.

☐ الأخ العزيز:

من الرسالة التي أرسلتها ومن الأعراض التي ذكرتها يتضح أن صديقك بدأ يعاني من المرض النفسي، وأن هناك تدهورا في شخصيته وفي سلوكه وأنه يعاني من اضطراب في الأفكار والوجدان مع ميل للانطواء والعزلة وكل هذه العوامل تؤدي إلى انفصال الإنسان عمن حوله والبعد عن الواقع والحياة والوقوع في الخيال المستمر ويتضح اضطراب السلوك في النواحي الاجتماعية حيث يفقد المريض اهتمامه بذاته، ويهمل في نظافته ولا يهتم بالأحداث اليومية في عائلته من أمراض أو أحزان أو أفراح ويكون عرضة لسلوك غريب عن طبيعته مع نوبات من الاندفاع والنرفزة وإهمال في الدراسة أو العمل، وتقل قدرته ويعاني من صعوبة في التركيز وتدهور في قدراته السابقة مع ظهور اعتقادات خاطئة يؤمن بها المريض لأنه إذا ترك بدون علاج مدة طويلة يبدأ المرض في الازدياد حتى يصبح مرضا مزمنا وتقل الفرصة في الشفاء.

وفي حالة صديقك فإن محاولة الإقناع بأن الشكوك التي يعاني منها المريض غير حقيقية تصبح محاولات غير ذات جدوى لأن هذه الأعراض ثابتة، ولا تخضع للمناقشة ولكنها تحتاج للعلاج الطبي المكثف تحت إشراف أخصائي نفسي حتى تستقر الحالة النفسية.

□□□□

الأوهام المرضية:

❑ الأستاذ الدكتور:

أنا شاب في الخامسة والثلاثين من العمر ومتزوج ولـي أسـرة سـعيدة والحمد لله، وعندي ولد وبنت وأعمل في مهنة المحاماة، وحتى وقت قريب كنـت في حالة نفسية وجسمانية جيدة حتى بدأت أعاني من آلام بالبطن وقد تحملت هذه الآلام في الفترة الأولى وعندما استمرت فترة طويلة بدأت في عرض حالتي على الأخصائيين الباطنيين وأجريت لي الفحوصات الطبية وأعطيـت لـي كثيـر مـن العقاقير بهدف علاج هذه الآلام ولكن بدون جدوى، وعندما تناقشت مع الأطبـاء أجمعوا على أن حالتي الجسمانية سليمة وأن الفحوصات الطبية كلها سليمة وأن حالتي تحتاج للعرض على أخصائي نفسي لكي يساعد في العلاج، وقد تألمت كثيراً من هذا الطلب. فأنا يا سيدي سليم العقل ولا أعاني من أي مرض عقلي وأخـاف من العلاجات النفسية لأني علمت من كثير من الأصدقاء ومن قراءتي أنها تسبب تدميراً للجهاز العصبي وتؤدي للإدمان. أرجو أن أجد عندك النصيحة وشكراً.

❑ الأخ الفاضل

بعد الإطلاع على رسالتك ومن الأعراض التي عرضتها يتضح أنك تعاني من حالة قلق نفسي مع وجود علامات جسمانية تحدث نتيجـة التعـرض للتـوتر المستمر لفترة طويلة، وهنا يأخذ القلق أعراضه فقط في أحد الأعضاء الجـسمانية بدون ظهور الأعراض النفسية للقلق مما يجعل المريض لا يفكر إطلاقاً في ارتباط أعراضه الجسمية مع التوترات والصراعات المستمرة. ويظهر القلـق أكثـر فـي الوظائف التي تتطلب التفكير والإجهاد الذهني مثل الصحفيين والمحامين والأطباء، وهو مرض نفسي وليس مرضاً عقلياً ولا عيب إطلاقاً في أن يعاني المريض مـن أي مرض فهو امتحان من الله عز وجل وعلى الإنسان أن يتقبل الابـتلاء بـنفس راضية مطمئنة. والعلاج لمثل حالتك سهل وميسر من خلال العلاج تحت إشـراف

طبيب نفسى بحيث يعطي العلاج المناسب لحالتك لفترة محـــددة وبعـــدها يعـــود المريض لحالته الطبيعية ولا خوف من العلاج تحت إشراف طبيب لأنه يعلم تأثير تلك العقاقير وفوائدها ومضارها ولن يصل أي مريض لمرحلة التعود أو الإدمان ما دام تحت إشراف طبي دقيق لحالته.

عذاب الشك

❑ **الأستاذ الدكتور:**

أبلغ من العمر ٤٠ عاماً وأعمل في وظيفة كتابية في مـــصلحة حكوميـــة ومتزوج منذ حوالي ٢٠ عاماً وعندي من الأولاد خمسة والحمد لله ولكن حيـــاتي كلها سلسلة من العذاب. حيث أعاني من مرض الشك في الناس من حـــولي وأي تصرف ولو بسيط أحلله في ذهني وأشك في من قام به وأظل ساعات طوال أفكر في سبب هذا التصرف مما جعل حياتي نوعاً من أنواع الجحيم وأدى إلى مـــشاكل في العمل ومشاكل في الأسرة، ولولا أن زوجتي إنسانه طيبـــة ومتدينـــة لكانـــت الأسرة انهارت منذ فترة طويلة. أرجو أن تدلني على عـــلاج لهـــذه الحـــساسية الزائدة وشكراً.

❑ **الأخ الفاضل:**

الشك قد يكون ظاهرة صحية سليمة عندما يكون مناســباً للموقــف الـــذي يتعرض له الإنسان، وعندما يزول بزوال هذا الموقف وبعد التحقــق مـــن صـــحة الأمور. ولكن هناك الشك المرضي والذي قد يكون حالة عصبية قائمة بـــذاتها، أو يكون عرضاً قائماً مصاحباً لحالة مرضية مثل الشك مع مريض القلق النفـــسي أو مريض الوساوس القهرية أو حتى الشك في الحالات العقلية كـــالهوس العقلـــي أو الفصام العقلي... والشك هو حالة من سوء الفهم والتأويل لسلوك وأفكار الآخـــرين ... وإذا سيطرت هذه الحالة على الفرد وأصبح دائما سيىء الفهم وحـــساسا لكـــل أفعال الناس ومترقباً لتحركاتهم ومتسرعاً في حكمه الخاطئ على أمـــورهم ودائـــم

التصور بأن كل ما يقوم بفعله الآخرون هو شيء موجه ضده أو إنه المقصود بتحركاتهم وحوارهم وحديثهم... فكل ذلك يؤثر بدوره في علاقته مع الناس من حوله فيبتعد عنهم ويتأثر بذلك إنتاجه في عمله ونصف هذه الحالات بأنها حالة شك مرضي عصابي وقد تصاحبها حالة نفسية مثل التوتر والقلق وعدم النوم ورفض الطعام والخوف من المواجهة للغير والعزلة والإنطواء.

والعلاج هنا يكون بطريقة التحليل النفسي لزيادة وضوح الرؤية والطمأنينة للمريض ومحاولة شرح أسباب تصرفات وسلوك الآخرين وإقناعه بسلامة النية، مع العمل على إخراجه من عزلته بالتقليل من حساسيته تجاه الآخرين ... وكل هذا لا يخرج عن نطاق عمل الجلسات النفسية وتصحيح الأوضاع الأسرية والاجتماعية الخاطئة إذا وجدت في حياة المريض.

□□□□

كاتب الشكاوي:

❑ **الأستاذ الدكتور:**

لا أدري هل سأجد حلاً لمشكلتي التي فشل القانون في علاجها واستعصى العرف عن فهمها، إنها تتعلق بحساسيتي المفرطة تجاه المواقف، فأنا مستعد للتضحية بكل ما أملك من أجل الحقيقة، ولكم تحملت المشاق والمتاعب في نفس الوقت الذي يهرب فيه صاحب القضية!!

وكلما شاهدت ظلماً واجهته بالحسنى فإذا استعصى اشتبكت معه بالقوة وحيناً يعبر الموضوع بسلام، وأحياناً تتدخل الشرطة والمحاكم، وأنفق على القضايا من نقودي الشخصية!!

وآخر المآسي التي جابهتها على سبيل المثال، مشاهدتي لسرقة دقيق يبيعه صاحب المخبز من حصته لتاجر ماشية، رأيت ذلك وعاينته فتصديت لمنعه، وغدت قضية هرب فيها مشاهدوا الواقعة زاعمين أن الله ستار حليم!!

وكلفتني الحادثة مائتي جنيه كأتعاب للمحامي، وأخيراً حكم على صاحب المخبز بالغرامة والسجن مع إيقاف التنفيذ وصارت عداوة مستحكمة بيني وبين أهله.

إنني أحاول الابتعاد عن الناس لكن في كل مرة أتعامل مع أي مسئول يحدث مالا يحمد عقباه، وصدقني لم أعين معيداً في جامعتي لهذا السبب وأنا معلم ناجح في مهنتي لدرجة أنني أعمل في التربية والتعليم منذ عشرين عاماً بلا شكوى من طالب أو ولي أمر بيد أني الوحيد الذي لا يعطي دروساً خصوصية في مدرستي على الرغم من احتياجي للمال.

والسؤال هل لمعيشتي منفرداً بعد رحيل أهلي (أبي – أمي – أخوتي) وانتقال أقاربي إلي محافظة أخرى وبلوغي هذا العام ٤٢ عاماً بلا زوجة لظروفي الاجتماعية وعدم تفكيري في الزواج مطلقاً ناهيك أني أخدم نفسي منذ خمسة عشر سنة وراض كل الرضا عن ذلك .. لكن هل أثر ذلك في سلوكياتي فجعلني دائم المجابهة مع الناس.. لا أدري؟

وعرف عني في البلد أني (كاتب الشكاوى) بلا مقابل ومستعد للدفاع عن الظلم بأي وسيلة....

- **الأخ الفاضل**

شخصية الإنسان هي مجموعة من شتى العوامل المختلفة فهي ترتكز على الوراثة والمحيط والتربية العائلية والتجارب الحياتية وظروف البيت والمدرسة والمجتمع والشخصية هي محصلة تلك العوامل.

ومن تحليل الشكوى التي أرسلتها نجد أن الحساسية المفرطة والبحث الدائم عن الحقيقة ولو كانت صعبة مع مواجهة المشاق والتوتر الداخلي. وإن عدم القدرة على التوافق مع الآخرين هي مشكلتك الرئيسية وهذه الأعراض كلها تدل على شخصية اضطهادية أو بارانوية حيث تتصف بالحساسية المفرطة والتصلب في

الرأي والمبالغة في الشك مع المبالغة في تقدير الذات مع لوم الآخرين والشجار معهم وهذا النوع من الناس كثير الشكوى ويستطيع هذا النوع من الناس المناقشة لمدة طويلة بدون كلل وهو مقنع للناس وتعوق هذه السمات قدرة الشخص على الاحتفاظ بعلاقات شخصية جيدة مع الآخرين.

ولذلك ننصح في حالتك بأن تضع نصب عينيك قول الله تعالى:" **ولو كنت فظا غليظ القلب لا نفضوا من حولك**" وقوله تعالى:" **ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُم بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ**" وحديث الرسول الكريم:" الكلمة الطيبة صدقة" ومن هذه الآيات والأحاديث نستمد منهج الإسلام في حل المشاكل وأهمية الكلمة الطيبة واللين والسماحة وعدم الغلظة في مواجهة الآخرين وفي إعلاء كلمة الحق. ولذلك ننصح باللجوء للعلاج النفسي لتقويم الاضطرابات الشخصية التي تعاني منها والتي تؤثر على سلوكك فتجعلك دائم المجابهة مع الناس.

والعلاج النفسي من أهم طرق علاج اضطرابات الشخصية وهو إما أن يكون علاجا نفسيا فرديا وهو عبارة عن تعزيز ثقة المريض في نفسه وتدعيمه وتوجيهه ومساعدته على الترويح والتفريغ لمشاكله ومخاوفه، أو العلاج النفسي الجماعي، حيث تتلاحم الجماعة فكريا وعلاجيا في بيئة علاجية تكشف عن النواقص والعلل وتعدل وتقوم الاضطرابات النفسية تدريجيا بصورة موزونة.



متى يدخل المريض النفسي المستشفى؟

❑ الأستاذ الدكتور:

يعالج أخي منذ حوالي ٦ شهور من المرض النفسي وقد شخص الطبيب المعالج حالته بأنها فصام عقلي وكتب له عدة روشتات تحتوي على الكثير من الأدوية النفسية وقد تحسنت حالته بعض الشيء في أول الأمر ثم ضاق أخي من كثرة العلاج وطول مدته وبدأ يمتنع عن تناول العلاج بصورة منتظمة مما أدى إلى انتكاس المرض مرة أخرى.وأخيرا رفض أخي العلاج رفضا تاما وبدأت تظهر منه نوبات من الاندفاع والهياج مع هلاوس سمعية. والانطواء والعزلة والابتعاد عن الناس وعند مراجعة الطبيب نصح بإدخاله المستشفى بأمل الشفاء من المرض وحتى لا تزمن حالته، مما أدى إلى قلق الأسرة من فكرة العلاج داخل المستشفى والخوف من إزمان المرض. هل حالة أخي أصبحت مزمنة وميئوس منها؟

❑ الأخت الفاضلة:

الفصام مرض عقلي يتميز بالانتكاسات ومن أعراض مرض الفصام وجود اضطرابات في التفكير والوجدان والإرادة وتختلف استجابة المريض للعلاج من وقت لآخر ومن مريض لمريض ويظهر الشفاء التام في ٢٥% من الحالات، وتبقى بعض الأعراض المرضية بالرغم من الشفاء الاجتماعي في ٢٥% من المرضى ويكون ٢٥% في حاله مستمرة من الأعراض المرضية وعدم التوافق الاجتماعي أما الـ٢٥% الباقين فإنهم يتدهورون ويحتاجون لدخول المستشفيات بصفة مستمرة.

وهناك عوامل يمكن أن تعطي فكرة مسبقة عن نسبة تحسن المريض مثل:

- العلاج المبكر والاكتشاف المبكر للأعراض الفصامية بما يؤكد وجود عامل أسري ناضج يستطيع متابعة التحسن والملاحظة ويدل على وجود صحة نفسية داخل الأسرة، حيث ترفض بعض الأسر الاعتراف بالمرض لأن ذلك يشوه من

واجهة الأسرة الاجتماعية مما يثبت من المعتقدات الفصامية لدى المريض ويــؤدي إلى تأخر علاجه وكثرة الانتكاس وإزمان المرض

- كما أن ظهور الفصام في سن النضوج يعطي نسبة أعلى في الشفاء من ظهوره في سن صغيرة فتتحطم الشخصية بالمرض لضعفها
- ونسبة الذكاء عامل مساعد في سرعة الشفاء ويقل الشفاء ويزمن المرض كلمـا قلت درجة الذكاء.
- والشخصية من العوامل الهامة حيث أن المرضى ذووا الشخصية الـسوية قبـل المرض يتحسنون بسرعة أكبر من المرضى ذووا الشخصية الانطوائية أو الفصامية
- والظروف الاجتماعية والأسرية تشكل عنصرا هاما من عناصر التوقع بالشفاء وكلما كان اهتمام الأسرة المبكر بالعلاج والالتزام به واهتمامها بتأهيل المريض بعد الشفاء وعودته للمجتمع كلما أدى إلى سرعة الشفاء
- والعلاج كلما كان في الأيام الأولى للأعراض وبطريقة مكثفـة وشـاملة مـع المساعدة الأسرية والاجتماعية الكاملة كلما أعطى أفضل النتائج.

أما عن السؤال عن حاجة المريض لدخول المستشفى أم يعالج خارجيـا؟! فإن كثير من الأسر ترفض إدخال المريض للعلاج بالمستشفى معتبرة ذلك مـشكلة كبرى تواجه كرامتها ونحن نقول أن العلاج هو أهـم شـيء لـشفاء المـريض.

والمرضى الذين يحتاجون لدخول المستشفيات للعلاج هم:

١. هؤلاء المرضى الذين يرفضون فكرة المرض ويرفضون العلاج بشدة والـذين يظهرون درجات من الاضطرابات الشخصية.
٢. رفض الطعام والشراب لخطورة ذلك على صحتهم ولاحتياجهم للغذاء الصناعي.
٣. أعراض الفصام التخشبي لحدوث نوبات مفاجئة لديهم تسمى هياجا تخشبيا بدون سابق إنذار.
٤. من أظهر منهم محاولات انتحار سابقة.
٥. في حالة احتياج المريض للجرعات العالية من العقاقير مع الصدمات الكهربائية.

المرض العقلي وعلاقته بالوراثة:

❑ الأستاذ الدكتور:

أنا شاب في الثلاثين من العمر وقد تقدمت لخطبة إحدى الزميلات في العمل. وبعد دراسة أخلاقها وأحوالها الاجتماعية والأسرية. والتزامي باختيارها حسب المقاييس الدينية (ذات الدين)، وبعد فترة من الخطوبة تم عقد القران وإذ بأسرتها تفاجئني بأن أحد أخوات الزوجة كان يعالج من مرض فصامي وأنه مازال يتردد على الطبيب المعالج للكشف كل فترة طويلة مما أصابني بالإحباط والحيرة والخوف من المستقبل خوفا من تأثير هذا المرض على زوجتي أو على ذريتي فيما بعد.سيدي الطبيب إني في حيرة فأرجو أن تدلني على كيفية التصرف... هل هذا مرض وراثي؟ وهل يؤثر على الذرية أو الأولاد فيما بعد؟ وهل من المحتمل أن يؤثر على زوجتي؟ أرجو أن تدلني على الموقف من الناحية الطبية والدينية.

❑ **الأخ العزيز:** الفصام هو أحد الأمراض العقلية وهو مرض موجود في المجتمع بنسبة حوالي ٣% ومن دراسة العوامل التي تؤدي إلى مرض الفصام وجد أن العامل الوراثي أحد هذه العوامل ولكنه لا يلعب الدور الهام في المرض. ومرض الفصام أعراضه لا تورث. ولكن الذي يورث هو تهيئة المريض واستعداده للإصابة إذا تجمعت عنده أسباب أخرى بيئية وبيولوجية. ويزداد عامل الوراثة إذا أصيب الأبوان بمرض الفصام مما يؤدي إلى ظهور نسبة عالية من المرض في الأبناء. أما إذا كان المرض في أحد الأبوين فان النسبة تكون منخفضة ولذلك فإنه مع إصابة أخو زوجتك بمرض الفصام فإذا كان المرض متأصلا من الأسرة أي يمتد في الجذور وأصاب أكثر من فرد في الأجيال المتعاقبة فان هناك نسبة لظهور المرض. ولذلك فلا داعي للانزعاج والخوف على الزوجة والتفكير في حدوث المرض في الذرية فيما بعد خصوصا إذا كانت الأسرة طبيعية ولا يوجد بها مرض فصامي، وإذا استطعت أن تهييء الظروف النفسية المناسبة لأسرتك بعد الزواج.

زواج المريض النفسي:

❑ الأستاذ الدكتور:

بعد التحية.. أرسل لسيادتكم هذه المشكلة برجاء أن أجد لديكم النصيحة في هذا الموضوع، فأخي يبلغ من العمر ٣٥عاما ويعمل موظفا بسيطا في البريد ويعيش حاليا في شقة الأسرة بمفرده بعد وفاة الوالد والوالدة وزواج كل الأخوة وكان خلال المدة السابقة يعالج من مرض نفسي وهو حاليا يرغب في الزواج ودائما يطلب منا المساعدة في إتمام هذا الموضوع.

هل المرض النفسي يمنعه من الزواج وتحمل مسؤولياته؟ وهل تشفى الأمراض النفسية بالزواج؟ وهل إذا خطبنا له نبلغ أهل العروس بمرض أخي ونصارحهم به أم من الأفضل أن نخفي عليهم هذا الأمر خصوصا وأن حالة أخي مستقرة في الفترة الأخيرة.

❑ **الأخ العزيز**

من أبرز النظريات التي حاولت تفسير المرض النفسي أو العقلي النظرية القائلة أن اختلال العلاقات الإنسانية واضطرابها في محيط المريض النفسي هما مصدر المرض، وحين تضطرب هذه العلاقة يضطرب إحساسه بنفسه ويضطرب إدراكه بالواقع ومن ثم يكون بداية المرض وتعمق الآلام حين يفشل الآخرين في تكييف علاقتهم بالمريض، فمن أبرز أعراض المرض النفسي أو العقلي اضطراب السلوك وما لم يتفهم المجتمع هذه الحقيقة ويدرك الأسلوب المناسب في معاملة المريض فلا جدوى من العلاج وذلك هو التطور الهائل الذي حدث في الطب النفسي في السنوات الماضية.

ويجب علينا أن نتعلم كيف نتقبل المريض النفسي بيننا كإنسان يحس ويتألم ويدرك، وكيف نعامله، وكيف نساعده ونخفف معاناته، وكيف نساعد على شفائه.

إن حضارة أي مجتمع تقاس الآن بمدى استيعاب المريض النفسي وتهيئة الجو النفسي والاجتماعي لمساعدته على الشفاء وآخر البحوث في مجال الطب النفسي أكدت أن ٦٠% من الشفاء يعتمد على العلاج الاجتماعي و٤٠% على العلاج بالعقاقير. إن مرضا من أخطر أمراض الطب النفسي وهو الفصام أكدت البحوث أن من أهم أسبابه اضطراب العلاقات الأسرية.

وهنا يبرز سؤال هام: هل العناية الزائدة والعطف والحب المتدفق أفيد للمريض النفسي أو العقلي؟

أيضا أكدت البحوث الحديثة أن نسبة انتكاس المرض العقلي أكبر لدى المرضى الذين يعودون إلى جو عاطفي متدفق واهتمام ورعاية زائدين، إن العواطف الزائدة مضرة تماما كما أن افتقاد العاطفة مضر في الجو الأسري للمريض.

ويجب أن ينال المريض الرعاية والعواطف التي ينالها أي فرد آخر في الأسرة ولكن مع التسليم بأن المرض العقلي يؤثر على سلوكه وهذا يدعونا إلى أن نرتفع بدرجة تقبلنا وتحملنا لبعض تصرفاته غير الطبيعية حتى يشفى تماما.

والسؤال.. هل يتزوج المريض النفسي أو العقلي؟ من رسالتك يظهر أن أخاك في حالة مستقرة ومازال مستمرا في عمله، والمريض الفصامي في حالة استقرار مرضه يكون في حالة نفسية جيدة ويكون قادرا على العطاء والإنتاج وله جميع الحقوق التي ينالها المواطنون العاديين من حق العمل والزواج والاستقلال ولكن بشرط أن تكون حالته النفسية مستقرة وأن يكون مستمرا في العلاج الوقائي إذا تطلب الأمر ذلك .

ولذلك فإن شروط الزواج تكون كالآتي:

أولا: استقرار حالته النفسية ويمكن معرفة ذلك بعد استشارة الطبيب المعالج.

ثانيا: توفر الوظيفة بحيث يكون إنسانا قادرا على تكوين أسرة وتحمل تكاليف المعيشة فيما بعد.

ثالثا: المصارحة بالمرض مع الزوجة وأهلها، بحيث يكون لديهم علم بمشكلة الأخ وحساسيته حتى يستطيعوا مساعدته في المستقبل ويأخذوا بيده إلى الأمام.

أما عن السؤال في هل تشفى الأمراض النفسية بالزواج: فإن الزواج استقرار ومسئولية وله تبعات ويجب ألا يقدم عليه إلا من له القدرة على القيام بتبعاته" من استطاع منكم الباءة فليتزوج" حديث الرسول صلى الله علية وسلم فإذا تزوج الإنسان المستقر مالياً فإن الزواج سوف يفيده أما إذا تزوج المريض غير المستقر فمن الممكن أن يؤدي الزواج إلى عدم الاستقرار النفسي وانتكاس المرض.

□□□□

المرض النفسي والعمل بالخارج:

❑ الأستاذ الدكتور:

المرض النفسي من الأمراض التي تؤثر تأثيراً سلبياً على سلوك الإنسان في حياته الاجتماعية وكذلك تؤثر على أسرته التي يرعاها وترعاه ولذلك أعرض عليك مشكلتي التي تؤرقني حيث أصيب زوجي بالمرض النفسي منذ حوالي ٣ سنوات وشخص الطبيب المعالج حالته بأنها "فصام عقلي" ووصف له العلاج واستمر زوجي على العلاج خلال الفترة الماضية حتى استقرت حالته وأصبح شبه سليم إلى أن أتيحت له فرصة السفر للخارج في إعارة تبع وزارة التربية والتعليم مما أدى إلى إحساس الأسرة بالقلق حيث رفض والده سفره للخارج لأن زوجي مريض ويحتاج للرعاية الطبية والأسرية. أرجو أن ترشدنا لحل هذا الموقف هل يسافر زوجي للعمل في الخارج أم نضحى بهذه الفرصة التي قد ترفع من مستوى الأسرة وتساعد في سداد كثير من الديون المتراكمة بسبب مصاريف العلاج النفسي وشكراً.

❑ **الأخت العزيزة**

الفصام من الأمراض المزمنة التي تحتاج لفترات طويلة من العلاج تمتـد إلى عدة أشهر وسنوات حسب نوع المرض الفصامي ولذلك فـإن المـشكلة التـي تسألين عنها تحتاج للعرض على الطبيب المعالج لتقرير حالة زوجك أولا ومـدى استطاعته تحمل السفر

وعموما فإن ترجيح جانب السفر من عدمه يعتمد على الشروط الآتية:

١. استقرار الحالة المرضية للزوج مدة لا تقل عن ٦ أشهر مع اختفاء الأعـراض المرضية خلال تلك الفترة وعدم حدوث أي انتكاسات.

٢. انتظام الزوج على العلاج الطبي النفسي وتقبله لتعاطي العلاج بنفسه وبـدون توجيه من الأسرة..

٣. انتظام الزوج في العمل وعدم غيابه عن العمل بدون سبب مقبول مدة لا تقـل عن ٦ أشهر.

٤. ألا يكون المرض النفسي قد حدث من قبل بسبب السفر للخـارج والتعـرض للغربة والبعد عن الأسرة

٥. إمكانية وجود أحد أفراد الأسرة أو الأقارب لرعايـة المـريض عـن قـرب وملاحظة حالته باستمرار ويفضل تواجد الزوجة معه خلال فترة السفر.

٦. إمكانية استشارة طبيب نفسي أثناء التواجد في الخارج لتنظيم العلاج خلال تلك الفترة..

□□□□

المرض النفسي والجريمة:

❑ **الأستاذ الدكتور:**

قرأنا أخبارا في المجلات والصحف عن الكثير من الجرائم التي ترتكب بسبب وبدون سبب مثل أن يقتل الابن أباه أو الأم أبناءها أو الأخ أخوته بدافع الغيرة أو الشك ونقرأ أحيانا تفسيرات لدوافع الجريمة وقد يبررها البعض أنها بسبب المرض النفسي أو الحالة النفسية التي يمر بها القاتل أو الجاني.

أرجو أن توضح لنا: هل كل قاتل أو جاني هو مريض نفسي بحيث يعفى من المسئولية بسبب المرض؟ وهل كل مريض نفسي يقوم بإيذاء الآخرين أو قتلهم يعفى من المسئولية؟ وما هي الأمراض النفسية التي يمكن إعفاء المريض فيها من المسئولية الجنائية وشكرا.

❑ **الأخ الفاضل:**

السلوك العنيف يأتي كنتيجة لارتفاع الدافعية نحو العنف مع افتقاد تحكم كاف في النفس ولذا فإن العنف غالبا ما يحدث في قليلي التحكم في النفس عند تعرضهم لأي درجة من الكرب وفي مفرطي التحكم في النفس عند تعرضهم لدرجة جسيمة من الكرب وهنا يكون العنف شديدا.

ويحدث العنف غالبا في المرحلة العمرية ما بين ١٧ــ٢١ سنة وتحدث ٥٠% من جرائم العنف عادة في الأماكن العامة أو بعد مشاحنات وفي ٢٦% من الحالات يبدو الأمر وكأن الضحية هي التي استفزت موقف العنف.

وقد ظهرت في الآونة الأخيرة بعض الجرائم الفردية التي تجلت فيها ملامح الاضطراب النفسي عند مرتكبيها وظهرت صلات القرابة القوية بين الجاني والمجني عليه وتشابكت فيها الأحداث والملابسات.

ومن الملاحظ هنا أن كل جريمة لابد أن يلازم وقوعها حالة نفسية لدى الجاني الذي ارتكبها وهذه الحالة النفسية ليس معناها أنه مصاب بمرض نفسي فهناك فرق بين من ينتابه شعور وانفعال مؤقت من الغضب والثورة أو العنف والعدوان والهياج والخوف والوهم والشك والقلق.. هناك فرق بين كل هذه المشاعر الوقتية وبين إنسان نعتبره مريضا نفسيا له مواصفات وأسس يبني عليها حالته المرضية الدائمة لفترة معقولة وتظهر فيها أعراض مرضية محددة المعالم ويختل معها حكمه على الأمور وتضطرب فيها علاقته بالآخرين ويقل معها تكيفه وإنتاجه في العمل.

إن المرض النفسي شيء تختلف أبعاده تماما عن الحالة النفسية المؤقتة. والمرض النفسي له حساباته وقيوده العلمية الدقيقة ولا يجوز أن يدخل في مجال التعميم ونتهم كل من يمر بأزمة عابرة بأنه مريض نفسي، لأن ذلك وبلا شك له عواقبه الوخيمة على الفرد والمجتمع فالحالة النفسية هي انفعال مؤقت بينما المرض النفسي هو عطب وتدهور دائم نوعا ما في شخصية المريض وعلى هذا فلا يجوز الخلط بين الحالتين وأن نصف مرتكب الجريمة بالمرض النفسي إلا إذا تأكد ذلك قطعا على أسس سليمة.

إن تقرير حالة الجاني النفسية أو العقلية لتحديد مدى مسئوليته الجنائية لا يتوقف على دراسة سلوكه أثناء ارتكاب الجريمة فحسب ولكن يعتمد على ملاحظة دقيقة وغير مباشرة لحالته بعد ارتكاب الجريمة مباشرة ولفترة كافية، وأيضا يعتمد على الدراسة العلمية العميقة لتاريخ المرض والتاريخ التطوري وذلك منذ مراحل بداية التطورات والأعراض المرضية النفسية الحقيقة.

ويجب أن تعلم أنه ليس كل مرض نفسي أو عقلي ترفع معه المسئولية الجنائية عن الجاني وإنما بعض الأمراض العقلية الشديدة كالتخلف العقلي بدرجة كبيرة والفصام العقلي المتدهور والمزمن ولابد أن يكون هناك ارتباطا وثيقا ومؤكدا

بين نوعية الجريمة والحادث وبين أعراض المرض من حيث الخلل فيّ إدراكه أو انفعاله العاطفي.

وفي هذه الحالة يجوز أن يقال أنه حتى حالة المرض العقلي المؤكد فلابـــد من أجل تحديد المسئولية الجنائية من أن يثبت ارتباط بين أعراض المرض وبـــين دوافع الجريمة وأسبابها وظروفها على أن يكون هذا الارتباط وهذه العلاقة ثابتـــة ومؤكدة ومباشرة أيضا وهذه العلاقة تقطع الشك باليقين وتبعـــد الـــشبهات حـــول استغلال البعض للمرض النفسي في نفي التهمة أو تخفيف العقوبة عن المجرمين.

□□□□

الجن والمرض النفسي:

❑ الأستاذ الدكتور:

أنا متزوج منذ حوالي عشر سنوات ولي بنتان وولد والحمد لله، ومتوسط الحال وعشت حياتى على ما يرام مع بعض المشاكل الأسرية الطفيفة التي كانـــت تمر سريعاً إلى أن توفى والد زوجتي منذ حوالي ســـنتين وبـــدأت الأســـرة فـــي إجراءات الميراث وما صاحب ذلك من مشاكل بين زوجتي وأخواتها.

ثم بدأت الزوجة تشتكي من الآلام الجسمانية وعدم النوم وضعف الشهية مع اكتئاب المزاج وعرضنا حالتها على أكثر من طبيب باطنى ولكن بدون تحسن أو استجابة ثم حصل لها فجأة فقدان للنطق وعدم الحركة لمدة يومين ممـــا أدى إلى دخولها المستشفى للعلاج وبعد إجراء الفحوصات والتحاليل والأشعة شـــخص الأطباء حالتها بأنها طبيعية وتحتاج للعرض على أخصائي نفسي، وبعد عرضـــها على الطبيب النفسي وصف لنا العلاج بالأدوية وشخص الحالة على أنها تفاعـــل هستيري مؤقت ولكنها رفضت العلاج وساءت حالتها

ثم أشار أحد أفراد الأسرة إلى عرضها على الطب الروحاني، وعند عرضها في أحد العيادات الروحانية وصف لنا المعالج حالتها بأنها مس من الجن وأن هناك قرين من الجن يسيطر عليها وبدأ جلسات العلاج لإخراج هذا القرين وذلك بضربها حتى يصرف هذا الجن عنها وتكرر العلاج عدة مرات مع بعض التحسن الطفيف في الحركة ولكن مع وجود إصابات وكدمات بالجسم نتيجة للضرب ثم نصح المعالج بإعادة عرضها على الأطباء بعد أن بدأت حالتها في التدهور وقال لنا أنه أخرج منها الجن ولكن حالتها تستدعي العلاج الطبي حتى ترجع لحالتها الطبيعية. وفي الحقيقة هذا موجز بسيط وسريع عن حالة زوجتي وإنني أعرف أن رسالتي ستلقى كل الاهتمام والرعاية وإنني أتوجه بعدة أسئلة لعلى أجد الإجابة الشافية عندكم وجزاكم الله خيراً.

السؤال الأول: ما هي حالة زوجتي هل هي حالة نفسية أم عضوية أم مس من الجن؟

السؤال الثاني: هل حقيقة أن الجن يلبس الإنسان خاصة الذي يعمل له السحر كما ورد في القرآن الكريم "واذكر عبدنا أيوب إذا نادى ربه أني مسني الشيطان بنصب وعذاب".

السؤال الثالث: ما هو رأي الطب النفسي (خصوصاً الطب النفسي من الناحية الإسلامية) في موضوع العلاج الروحاني باستخدام القرآن الكريم وآياته في علاج الأمراض وهل يجدي الضرب كعلاج لإخراج الجن من المرضى النفسيين كوسيلة للشفاء.

السؤال الرابع: بعض الحالات تحسنت مع هذا النوع من العلاج فما هو التفسير الطبي والنفسي لهذا التحسن الملموس.

أرجو مع كل التقدير أن أتلقى الرد الشافي الوافي لهذا الموضوع وشكراً.

❑ **الأخ الفاضل**

من الأعراض التي تشتكي منها زوجتك ومن سياق الظروف التي مرت بها نستطيع أن نشخص أن زوجتك تعاني من حالة من حالات الاضطراب النفسي التفاعلى الهستيري، وهو نوع من أنواع الأمراض النفسية التي تتميز بظهور علامات وأعراض مرضية بطريقة لا شعورية ويكون الدافع في هذه الحالة الحصول على منفعة خاصة أو جلب الاهتمام أو الهروب من موقف خطير، وعادة ما يظهر هذا المرض في الشخصية الهستيرية التي تتميز بعدم النضوج الانفعالي مع القابلية للإيحاء وتكون علامات المرض عبارة عن اضطرابات حركية مع الشلل الهستيري أو فقد الصوت أو ارتجاف الأطراف أو النوبات الهستيرية وهي عبارة عن نوبات من الإغماء وفقدان الإحساس بمنطقة معينة من الجسم أو العمى الهستيري أو الصمم الهستيري وكل هذه الأعراض يستطيع الطبيب النفسي تفريقها عن الأعراض العضوية الأخرى بسهولة. والأمراض النفسية لها أسباب فسيولوجية وعضوية وقد توصل العلم الحديث إلى الكثير من تلك الأسباب وارتباطها بالهرمونات العصبية في مراكز المخ المختلفة وكان ينظر سابقاً للأمراض النفسية أنها مس من الشيطان أو الجان وكان المرضى النفسيين يعاملون معاملة سيئة تصل لدرجة السجن والضرب والتجويع إلى أن توصل الأطباء إلى حقيقة هذه الأمراض وذلك باستخدام الأجهزة الطبية الحديثة التي تساعد على تشخيص المرض.

أما عن السؤال الثاني والخاص بحقيقة مس الجن للإنسان فقد ورد في القرآن الكريم معنى المس في قول أيوب عليه السلام" أني مسني الشيطان بنصب وعذاب" (الآية ٤١سورة ص) وقد فسر الشيخ محمد متولي الشعراوي هذه الآية على سبيل المثال أن كون الأنبياء معصومين لا يعني أنهم ممنوعون من جهاد النفس بل لابد أن يبقى لهم شيء يجاهد كل منهم به نفسه فالرسول نفس بشرية فيها نوازع وشهوات يتغلب عليها بجهاد نفسه، وإذا لم يكن لنفوس الأنبياء أمور

ومواقف يجاهدونها لكانوا ملائكة، لقد جعلهم الله سبحانه وتعالى بشرا حتى يكونوا قدوة للمؤمنين بهم في كفاح الشيطان وكفاح النفس والتغلب عليها.

ولم يثبت عن الرسول صلى الله عليه وسلم أنه استخدم الضرب كوسيلة لعلاج الأمراض النفسية والعصبية، بل إنه عندما عرضت عليه حالة المرأة التي كانت تعاني من مرض الصرع فإنه أقر بوجود هذا المرض ولم يشر على أنه مس من الشيطان بل طلب منها الصبر على ابتلاء الله لها بالمرض ووعدها بأن محصلة الصبر على الابتلاء هو دخول الجنة.

أما عن السؤال الثالث بخصوص رأي الطب الإسلامي في موضوع العلاج الروحاني بالاستشفاء بالقرآن وخصوصا بعد ظهور كتب تطالب بترك العلاج بالعقاقير والدواء والأطباء والاستعانة بكتاب الله للعلاج فقد رد كثير من العلماء المسلمين على هذه الدعايات المغرضة التي تدعو إلى تخلف المسلمين عن ركب التقدم والحضارة والعلم، ويقول د. محمد عمارة المفكر والكاتب الإسلامي: في هذه الدعوة خلط نابع من الجهل الذي يقع فيه أولئك الذين يزعمون أن القرآن هو وسيلة للتداوي المادي بالنسبة للأمراض العضوية. وهذا الخلط النابع من الجهل مصدره عدم التمييز بين الاستخدام المجازي للمصطلحات في القرآن الكريم ففي حديث القرآن عن الشفاء نجده يستخدم الشفاء بالمعنى المادي إلى العلاج العضوي عندما تكون وسيلة الشفاء بالمعنى المادي ويؤكد ذلك أنه جعل الشفاء بعسل النحل لكل الناس الذين يتناولونه سواء أكانوا مؤمنين، أم غير ذلك فهو يقول" يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس" أي لكل الناس.أما عندما يتحدث عن القرآن الكريم فإنه يجعله شفاء وهدى ورحمة للمؤمنين فهو شفاء هنا بالمعنى المجازي وليس بالمعنى العضوي أي أنه هداية فليس دواءً ماديا كالذي يصفه الطبيب للمريض فيقول سبحانه وتعالى" **يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاء لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ** ".

وهناك فارق بين العلاج المادي الذي أمرنا الله سبحانه وتعالى أن نسلك إليه السبل التي هي أسباب مادية تؤدي إلى النتائج المادية في لعلاج وبين العلاج النفسي الذي هو ثمرة لاعتقاد الإنسان في أمر من الأمور. فإذا اعتقد الإنسان أن القرآن أو حمل القرآن سيسبب له الشفاء فإن هنا التداوي ليس بالمعنى المادي بسبب الآيات القرآنية وإنما هو ثمرة نفسية لاعتقاد نفسي بل إن هذا الاعتقاد من الممكن أن يصبح للتداوي والعلاج النفسي. أما الباحث والكاتب الإسلامي محمد أحمد بدوي فيقول: ليس من مهام القرآن الكريم أن يتخذ منه علاج لأي مرض ولم يداوي الرسول صلى الله عليه وسلم بالقرآن مرضا من الأمراض ولم يصف شيئا منه لعلاج شيئا منها. أما حديث الرقية بفاتحة الكتاب للسعة العقرب فهي واقعة حال وليس قاعدة قابلة للتوسع فيها ولا للقياس عليها وقد داوى النبي صلى الله عليه وسلم جراحة برماد الحصير المحروق وهو طاهر مطهر وأمر بإطفاء الحمى بالماء، وتداوى بالحجامة (تشريط الرأس بالموس لعلاج الضغط) وداوي بها وبالعسل وبالكحل. وعلى المستوى الفردي فإن الحالة المعنوية التي تبثها قراءة القرآن الكريم في نفس المؤمن الذي يحسن تدبره تساعد في الشفاء من الأمراض كما تعين على مقاومة الأمراض العضوية بمقدار ما تبثه من الرجاء في الشفاء ومعاونة الطبيب في العلاج واتباع نصائحه باهتمام إلا أن هذا لا يعني أن القرآن الكريم وحده يشفي من الأمراض النفسية والعصبية، فقد اهتدى الطب مؤخرا إلى استعمال الأدوية في هذه الأمراض وحصل على نتائج مشجعة فلا يجب أبدا أن نكتفي بقراءة القرآن بل نتبع ما اهتدى إليه الطب وهو من فضل الله.

أما فضيلة الدكتور محمود حمدي زقزوق فيرى أن الحياة كلها تسير طبقا لقوانين لا تختلف إلا إذا أراد الله إظهار معجزة على يد نبي من الأنبياء وهذا أمر لم يعد قائما بعد ختم النبوات والمسلمون مطالبون بالتعرف على هذه القوانين وهذا هو طريق العلم، والإسلام إذ يحض على ذلك فإنه يريد أن يغلق بذلك جميع المنافذ التى تدخل منها الخرافات التى يمكن أن تنتشر بين الناس تحت ظل الجهل

والتخلف، فإذا جئنا إلى موضوع الأمراض التي تصيب الإنسان فإن الطريق الصحيح إلى علاجها يكون بالتشخيص الصحيح لهذه الأمراض سواء كانت جسمية أو نفسية لمعرفة الأسباب التي تؤدي إليها حتى يمكن تلافيها والقضاء عليها وحماية الناس منها وهذا هو طريق العلم وهو أيضا الطريق الذي يحض عليه الإسلام، فإن الله لم يخلق داء إلا وخلق له الدواء وهو سبحانه الذي يهيئ الأسباب فهو الذي يشفي عن طريق الأسباب التي يهدي إليها وهذا كله يعني ضرورة لجوء المؤمن إلى طلب العلاج الطبي أما أن تقتصر على التداوي بالقرآن فذا أمر لا يحث عليه القرآن أبدا.

أما عن الشق الرابع من السؤال وهو تحسن بعض الحالات بالعلاج الروحاني فهو أمر وارد خصوصا في بعض الحالات النفسية مثل حالة زوجتك حيث يكون المريض ذو شخصية هستيرية قابلة للإيحاء وهنا ينفع العلاج الإيحائى النفسى أو قراءة بعض آيات القرآن الكريم، ولكن الشفاء في هذه الحالة يكون ثمرة نفسية لاعتقاد نفسي وليس لأمر مادي ويكون هذا التأثير مؤقتا ويحتاج لاستمرار العلاج الطبي النفسي بعدها لإزالة سبب هذا المرض.

الجن والعلاج بالقرآن:

❑ **الأستاذ الدكتور:**

انتشرت في الآونة الأخيرة في أماكن عديدة من المحافظات مراكز للعلاج بالقرآن الكريم ومن المثير للدهشة أن هذه المراكز تشهد ازدحاما كبيرا وإقبالا متزايدا من مواطنين من كافة المستويات والأعمار ذهبوا يلتمسون الشفاء من أمراضهم وأوجاعهم لدى الذين يمارسون العلاج داخل هذه المراكز ويزعم هؤلاء المعالجون المشايخ أنهم عالجوا بالقرآن الكريم أشخاصا عديدين كانوا يعانون من أمراض مختلفة نفسية وعضوية وأن لهم القدرة على إخراج الجن. فما هي حقيقة هذه المزاعم التي يرددها هؤلاء المعالجون وما رأي علماء الطب النفسي والدين

في هذا الموضوع خصوصا بعد أن طلب البعض تقنين عمل المعـالجين بـالقرآن الكريم وفتح أقسام خاصة بهم في المستشفيات.

❑ الأخت الفاضلة

القرآن كتاب الله عز وجل وهو دستور المسلمين وشفاء لما في الصدور ولكن الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم أمر بالتداوي من الأمراض فقد قال صلى الله عليه وسلم " ما أنزل الله داء إلا أنزل له دواء فمن وجد دواء الداء بريء بإذن الله" ولـذلك فإن القول بأن قراءة القرآن تشفي من الأمراض وتغني عن إجـراء عمليـة جراحيـة لعلاج داء في الجسم نوع من الشطط الذي ينبغي أن يقف عنده العقل.

يقول الداعية الكبير محمد الغزالي: ما كان القـرآن إلا شـفاء للأمـراض الاجتماعية والأخلاقية وللانحرافات بكافة أنواعها فكيف ينقل مـن ميدانـه العـام ليوضع في المستشفيات ليكون علاجا للمرضى..هذا كلام لا يقال ولا حل له.. بـل هو نوع من الدروشة التي ينبغي أن يتجرد منها العلم الإسلامي لأن الدراويش الذين لا عقل لهم قد أضاعوا الإسلام بالبدع والخرافات التي لا حل لها.

أما الشيخ محمود شلتوت رحمه الله فأجاب عن موضـوع ظهـور الجـن للإنسان العادي وعن رأيه في الحديث معهم وتوقع الشر والخير على أيديهم فأجاب رحمه الله بأن القرآن الكريم والكتب السماوية أخبرت بوجود الجـن وأن صـلتهم بالناس لا تعدو" الوسوسة والتزيين" على نحو ما يحدث للناس من الناس. أمـا مـا وراء الوسوسة والإغواء من ظهورهم للإنسان العـادي بـصورتهم الأصـلية أو بصورة أخرى يتشكلون بها ودخولهم في جسمه باستيلائهم على حواسه فهذا كلـه مصدر خارج عن نطاق المصادر الشرعية.

❑❑❑❑

الباب الرابع

مشاكل شخصية وأسرية

□ سيدى الطبيب

أرسل لكم هذه الرسالة عسى أن أجد لديكم المساعدة المناسبة لأسرتى حيث أن أبنائى يقضون معظم أوقات الأجازة إما فى النوم طوال النهار ويستيقظون عند العصر ويقضون معظم أوقات اليوم إما أمام التليفزيون حتى الفجر أو فى الخروج والجلوس مع الشلة حتى الساعة الثالثة فجرا وعندما أطالبهم بأن يقضوا أى فترة مع الأسرة فإنهم يرفضون ذلك ويتعللون بأنها أجازة وأنهم أحرار فيما يفعلون فى الأجازة ... أنا أخشى عليهم من أصدقاء السوء والسهر خارج المنزل بعيدا عن رقابة الأسرة وأظل متيقظة حتى يعودوا فى ساعات متأخرة من الليل....أرجوك دلنى كيف أتصرف فى هذه المشكلة وجزاك الله كل خير.

□الأخت الفاضلة

من الواضح أن أبنائك يعانون من وجود فراغ فى حياتهم ولكن لنسأل أوّلاً هذا السؤال : هل هناك شيء اسمه وقت الفراغ ؟

نستطيع أن نقول : لا ، لأنّ الإنسان حينما يفرغ من عمل ما ، فإنّه سينشغل بعمل آخر ربّما أقلّ أهمّية ، وربّما أكثر أهمّية ، فحتّى اللعب هو لون من ألوان العمل غير المنتج ، وقد يكون منتجاً في مردوده النفسيّ على اللاّعب .

وعلى أيّة حال ، فإنّ الإسلام يعطي للإنسان الساعة التي يروّح فيها عن نفسه وعن أهله ويمارس فيها هواياته ، بل يعطي لهذه الساعة قيمة وأهمّية كبيرة لأنّها المعينة على ساعات العمل والعبادة .

لكنّ الفراغ الذي نتحدّث عنه هو ليس هذا ، إنّما هو الوقت الضائع، أي الوقت الذي يتهاون فيه الشباب في مسؤولياتهم الحياتية ، فيعيشون حالة من الوقت العابث السلبي العاطل غير النافع . وغالباً ما يقع الفراغ حينما نبعثر أوقاتنا ونتركها رهن الفوضى ، وعندما نجهل قيمة الوقت في أ نّه يمكن أن يكون فرصة لطلب العلم ،

أو فرصة لتعلّم مهارة جديدة ، أو فرصة لتصحيح مفاهيم خاطئة ، أو فرصة لنفع عباد الله، أو فرصة لقضاء حاجة مؤمن ، أو فرصة للإطلاع على قضايا عالمنا الإسلامي ، أو فرصة لتنمية ما اكتسبناه من معارف سابقة ، أو فرصة للتعرّف على أخ في الله جديد ، أو فرصة لتوطيد علاقة قديمة مع صديق ، وهكذا ، حتّى لقد اعتُبر الوقت غير المستثمر خارج نطاق العمر

وإذا كان وقت الفراغ ــ كما يعرّفه بعض المهتمين ــ هو الوقت الحرّ الذي لا يرتبط بضرورة أداء واجب معيّن ، والذي يتحرّر فيه الإنسان من التزامات وضرورات الحياة ، وتكون له حرّية قضاؤه كيفما يريد ويرغب ، فإنّ ذلك يشمل بالنسبة للطلبة فترات الإجازة الصيفيّة والشتوية والأسبوعية ، بالإضافة إلى ما يوفّره عصر الآلة والتقنيات الحديثة من أوقات فراغ .

وهذه بعض المقترحات التي نضعها بين يدي شبابنا عن بعض وسائل استثمار أوقات الفراغ ، نأمل أن يجدوا فيها عوناً على تلك الساعات التي تسمّى بالخالية .

١ ــ القراءة :

مهما قيل في أنّ أهمّية الكتاب قد تراجعت خلال العقدين الماضيين في مقابل المنافسات الأخرى (كالراديو والتلفزيون والصحف والكومبيوتر وشبكة الانترنت) إلاّ أنّ الكتاب ما زال وسيبقى محتفظاً بقيمته للأسباب التالية :

- اعتماد تلك المنافسات عليه ، فالكثير من البرامج الناجحة والمواد التحقيقية إنّما تستمد معلوماتها من الكتب ذاتها .
- القدرة على التحكّم بالكتاب انتقاء واستعارة واستنساخاً ، حيث يمكن لذوق القارئ وميله وحاجته أن تتحكّم في نوع الكتاب المطلوب ، وفي أيّ وقت وأيّ مكان وبأيّة كيفيّة .

غير أنّ القراءة لا تشمل الكتب فحسب بل قراءة الصحف والمجلاّت والدوريات ممّا تعرضه الأكشاك يومياً ، وممّا يقدّم المادّة الخبرية والمعلوماتية في شؤون الحياة المختلفة ممّا لا يستغني عنه الشباب

ويمكن إلحاق الكتابة بالقراءة على اعتبار أنّها ثمرة من ثمارها ، ففي أوقات الفراغ يمكن للشاب أو الشابّة أن يمارسا هوايتهما في الكتابة سواء في المقالة أو القصّة أو الشعر وما إلى ذلك .

٢ ــ حضور المحاضرات والندوات :

ومن بين الطرق النافعة في شغل أوقات الفراغ أن نحيط علماً بالمواسم والبرامج الأسبوعية الثقافية والعلمية والأمسيات الأدبية وما يقدّم من محاضرات وندوات يمكن أن تثري معرفتنا وتنمّي لدينا قابلية الحوار والنقد والتعرّف على الآراء المتعددة .

وإذا تمكّنا من المساهمة في مداخلة أو طرح سؤال على المحاضر أو المشاركين في الندوة فإنّنا سنستفيد ونفيد أيضاً. وبذلك تنمو وتزدهر شخصيتنا الاجتماعية والثقافية .

إنّ مراقبتنا لأسلوب الطرح وأسلوب الحوار والمداخلات وتوجيه الأسئلة يعلّمنا أدب الحوار والالتفات إلى النقاط التي تثار لمزيد من النقاش وكيفيّة بحث موضوع أو مشكلة .

٣ ــ الاستماع والمشاهدة :

وسائل الإعلام الأربع (الراديو والتلفزيون والسينما والمسرح) ليست وسائل لهو وتسلية بل هي أدوات تثقيف أيضاً .وما يعرض في هذه الوسائل من مواد محلية وأخرى مستوردة ليس كلّه صالحاً للاستماع والمشاهدة ،لأن فيه النافع وفيه الضارّ ، وفيه القيّم وفيه التافه لذلك يجب أن نختار بعناية ما نراه وما نشاهده حتى تكون أوقات المشاهدة من الأوقات المفيدة.

٤ ــ الكومبيوتر وشبكة المعلومات :

حينما ظهر الكومبيوتر إلى الوجود لم يملأ أوقات فراغ الشباب فحسب ، بل استغرق أوقاتهم حتّى لم يعد له شريك أو منافس ، فلقد فاق ما قبله من وسائل اللّهو والتسلية . والكومبيوتر شأنه شأن الوسائل الأخرى يمكن أن يوظّف فيما ينفع

الناس ويمكن أن يتحوّل إلى أداة إفساد وتخريب . لكنّ من الظلم لهـذا الاختـراع الباهر الحيويّ المتعدّد الوظائف أن يختزل فيصبح مجرد أداة لهو على الرغم ممّـا فيه من مجالات استخدام كثيرة جداً وهي آخذة بالازدياد بشكل مذهل . فهناك برامج معدّة لتعليم المحاسبة وإدارة الأعمال ومبادئ قيادة السيارة ، وتعلّـم قواعـد لغـة معينة ، والمجال أوسع بكثير في شبكة (الانترنت) في محتوياتها العلمية والإعلامية والسياسية والحضارية ومختلف جوانب الحياة .

٥ ــ تعلّم المهارات :

من الأمور التي أصبحت متاحة وفي متناول الكثير من الشباب هـي هـذه المعاهد التعليمية والفنّية والحرفية التي تقدّم دروساً عملية في مهـارات البرمجـة والنجارة والحدادة والكهرباء والأشغال اليدويـة كالخياطـة والأعمـال المنزليـة والإسعافات الأوّلية وتعلّم لغة أجنبية وغيرها كثير ممّا يؤهل الشباب لحياة أفـضل ويشكّل توظيفاً سليماً لأوقات الفـراغ لاسـيما فـي أثنـاء العطـلات الـصيفية، فتعلّم واحدة أو أكثر من هذه المهارات لا يشغل الوقت فحسب بل يـصبّ بفائدتـه العملية على شخصية الشاب أو الشابّة اللّذين سيحصلان على معرفة أولية بمهنة أو بحرفة قد تعينهما في الحاضر وفي المستقبل ، ذلك أنّها أصبحت من الإمتيـازات وأسس التفاضل التي تحسب لصالح المتقدم لإشغال وظيفة أو مهنة معيّنة خصوصاً في حال وجود منافسـة .

ولذلك أنصحك يا سيدتى أن تجلس الأسرة معا – الأب والأم والأبناء– ليناقشوا خطة شغل أوقات الفراغ أثناء العطلة الصيفية وجعل هذه الأوقات أوقـات مفيـدة ومتميزة للأبناء وطاعة لله ورسوله.



□ أبلغ من العمر ٣٥ عاما وأعمل فى وظيفة مرموقة فى أحد البنوك الاستثمارية وكنت أعمل يوميا حوالى ١١ ساعة من الثامنة صباحا وحتى السابعة مساء وكنت دائما متفوقا فى عملى وأتمتع بطاقة وحيوية كبيرة مما رشحنى للعمل كنائب للرئيس ... ولكنى أشعر فى الفترة الأخيرة بالإجهاد المستمر وعدم القدرة على التركيز والاستيعاب واختلال فى الذاكرة والنوم والصداع المستمر، ولذلك طلبت الحصول على أجازة لكى أستعيد نشاطى مرة أخرى وذهبت إلى المصيف لكى أجدد طاقتى وكنت أثناء الإجازة أنام لمدد طويلة حتى أحصل على الراحة المناسبة وحتى أعود لنشاطى السابق... لكن بعد العودة للعمل أجد نفسى أعانى من نفس المشكلة: ضعف التركيز وعدم القدرة على الاستمرار فى العمل مع الآلام الجسمانية المختلفة. أرجوك هل أنا أعانى من مشكلة نفسية أم من مشكلة جسمانية بالرغم من أننى عملت جميع الفحوصات ولم أجد أى مشكلة جسمانية كما أكد الأطباء.

□ الأخ الفاضل...الإرهاق النفسي هو أحد الأعراض التي تصيب جموع كبيرة من الأفراد وفي إحصاء تم في الولايات المتحدة وجد أن ٢٤% من الأفراد البالغين يعانون من الإرهاق النفسي وفي دراسات أخري وجد أن نسبة الإرهاق النفسي تصل إلى ٤١% في السيدات و٢٥% في الرجال - كما وجد أن من بين جميع الحالات التي تعاني من الإرهاق النفسي تمثل السيدات نسبة ٧٠% من هذه الحالات.

ويعرف الإرهاق النفسي المزمن بأنه نوع من الإرهاق الشديد الذي يسبب بعض الإعاقات للشخص ويمتد لفترة متصلة تزيد عن الستة أشهر وبدون سبب نفسي أو عضوي واضح. ويمثل الإرهاق النفسي مشكلة كبيرة في اقتصاديات الحكومات نتيجة عدة أسباب:

- الغياب عن العمل وما يسببه من نقص كفاءة الأداء.
- النفقات التي تجري على التحاليل والإسعافات والأبحاث لاستبعاد الأسباب العضوية.
- العلاجات التي تصرف للمرضى بدون عائد.

الأعراض التي تدل على حدوث التوتر والضغط النفسي لدى الإنسان

هناك بعض التغييرات الجسدية والسلوكية التي يمكن من خلالها الاستدلال على وقوع الإنسان فريسة للضغوط النفسية ومشاكل الحياة. على أي حال، هذه الأعراض تختلف بين شخص وآخر، وهذا يعتمد على تفسير الشخص للموقف الذي نجم عنه التوتر والضغط النفسي بالدرجة الأولى وقد تحدث بعض الأعراض المتناقضة طبقا لنوع الأفراد ويمكن تلخيص أعراض حدوث الضغط النفسي والتوتر بما يلي:

١- ألم في الظهر والكتف.
٢- فقدان الشهية وعدم الأكل.
٣- الشراهة (الأكل الزائد).
٤- الأرق(عدم القدرة على النوم).
٥- كوابيس (أحلام مزعجة).
٦- جفاف الحلق.
٧- النرفزة وسرعة الغضب.
٨- الكآبة والملل.
٩- البكاء بدون سبب.
١٠- الضحك بدون معنى.
١١- عدم القدرة على التركيز وشرود الذهن.
١٢- عسر الهضم(الإمساك).
١٣- الإسهال.

١٤- الضعف والوهن وفقدان الحيوية والنشاط.

١٥- تشنج وتوتر العضلات.

١٦- الضعف والوهن العام للجسم.

١٧- الرغبة في الهروب من الموقف.

١٨- الصداع المستمر.

أسباب الإرهاق النفسي

أسباب عضوية:

وهو الاتجاه الذي تبناه علم الطب النفسي البيولوجي الذي يرجع حالات الإرهاق النفسي إلى عدة أسباب عضوية مثل إرهاق خلايا المخ نتيجة عدة عوامل مثل نقص سريان الدم في المخ أو الالتهابات الفيروسية والفطريات التي تصيب الجهاز العصبي أو بعض الإصابات السمية. واحتل دور الالتهابات الفيروسية أهمية كبرى في تفسير حالات الإرهاق النفسي حيث سجلت عدة ملاحظات عن حدوث هذه الحالات عقب الإصابة بالفيروسات التي تهاجم الجهاز العصبي وأهمها فيروس (هربس ٦) والعدوى به. وبتقدم الأبحاث في الطب النفسي البيولوجي تم اكتشاف أسباب أخرى للإرهاق النفسي مثل نقص عنصر الماغنسيوم في دم المصابين بحالات الإرهاق النفسي وكذلك وجد أن هذه الحالات تظهر تحسنا كبيرا باستعمال مركبات غنية بمادة البوتاسيوم.

الضغوط النفسية الاجتماعية:

وهي النظرية التي تبناها علم الطب النفسي الاجتماعي والتي تعزو حالات الإرهاق النفسي إلى تكرار واستمرار الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد بدون تفريغ للشحنة النفسية المتولدة من هذه الضغوط.

إن هذه الضغوط النفسية تؤثر تأثيرا سيئا على كيمياء الجسم بأكمله وخاصة على الجهاز العصبي وجهاز المناعة فتؤدى إلى نقص مناعة الجسم مما يعرضه

للأمراض المعدية وتسبب الضغوط النفسية في البداية زيادة كمية الموصلات العصبية ثم تدريجيا تقل هذه الموصلات على المستقبلات العصبية التي تجهد وتضطرب وظيفتها وتسبب أعراض الإرهاق النفسي، ويختلف تأثير الضغوط على جسم الإنسان باختلاف أنواعها فإذا كانت هذه الضغوط يمكن تجنبها أو التعامل معها فإن استجابة الجسم تكون بإفراز الكورتيزون والدوبامين مما يعرض الجسم لأمراض عديدة مثل أمراض شرايين القلب.

وإذا كانت هذه الضغوط لا يمكن تجنبها ويصعب على الإنسان التعامل معها فيتعامل الجسم معها بإفراز أفيونات المخ وتكون النتيجة النهائية ضعف المناعة والتعرض للأمراض المعدية والاكتئاب وتنتهي بأعراض الإرهاق النفسي المزمن.

وقد أشرنا في المقدمة إلى زيادة نسبة حالات الإرهاق النفسي في السيدات ويفسر ذلك بالضغوط النفسية الشديدة التي تتعرض لها المرأة على المستوى الشخصي والاجتماعي. فعلى المستوى الشخصي تتعرض حياة المرأة إلى تقلبات هرمونية على مدى الشهر تتمثل في زيادة هرمون الأستروجين في بداية الشهر ثم النقص الشديد في هذا الهرمون في منتصف الدورة والذي يواكبه زيادة هرمون البروجستيرون حتى نهاية الدورة ثم حدوث الدورة الشهرية. وقد وجد أن حالات الإرهاق النفسي تزيد حدتها لدى السيدات في الأيام السابقة على الدورة الشهرية وفي بداية سن اليأس وبعد الولادة وهي الفترات الحرجة في حياة السيدات نتيجة للتغيرات الشديدة التي تحدث في كيمياء الجسم لديهن ويواكبها ضغوط نفسية واجتماعية نتيجة زيادة الأعباء والمسئوليات الملقاة على عاتق المرأة في هذه الأوقات، ولقد أضافت المدنية الحديثة الكثير من الضغوط النفسية على المرأة حيث زادت عليها الأعباء داخل وخارج المنزل بدون خطة مسبقة للقدرة على التعامل مع هذه الأعباء وكانت النتيجة إحباطات متكررة تؤدى في النهاية إلى أعراض الإرهاق النفسي المزمن الذي لم يكن معروفا في الأزمنة السابقة

التعامل مع الإرهاق النفسي

لعمل خطة علاج ناجحة لابد من دراسة مستفيضة لكل حالة على حدة وذلك بواسطة فريق العلاج النفسي فيبدأ الطبيب بمحاولة الوصول إلى الأسباب العضوية أو الضغوط النفسية التي أدت إلى نشوء هذه الأعراض وخاصة في التاريخ القريب للأعراض الحالية ويقوم الأخصائي النفسي ببعض المقاييس النفسية التي تساعد في تشخيص الحالة وتفريقها عن بعض الأعراض المشابهة مثل الاكتئاب النفسي . ويستكمل الأخصائي الاجتماعي الصورة بالبحث الاجتماعي للحالة وما تسببه من أعراض مستمرة ويجمع المشاكل الاجتماعية للحالة والتي تسبب لها الضغوط النفسية ويلتقي الفريق العلاجي لوضع خطة العلاج.

إن العلاج في هذه الحالات متعدد الجوانب نتيجة تعدد مسببات المرض وتعدد الأعراض وينقسم إلى قسمين كبيرين هما العلاج الدوائي والعلاج غير الدوائي.

العلاج الدوائي

يوجه هذا العلاج للقضاء على بعض الأعراض التي تعوق تعامل الحالة مع المجتمع مثل الأعراض الاكتئابية أو الأرق ونجاح هذا العلاج الدوائي يعطي الأرضية الخصبة التي تمكن العلاجات الأخرى التي سنشرحها الآن بأن تؤتي ثمارها. ويجدر هنا الذكر بأن الجرعات المستخدمة من مضادات للإكتئاب تكون صغيرة جدا مقارنة بالجرعة المستخدمة في حالات الاكتئاب وذلك لأن الآثار الجانبية لهذه الأدوية تكون سريعة الظهور في حالات الإرهاق النفسي المزمن. إن مضادات الاكتئاب بجرعات صغيرة تحقق أهدافا مهمة للقضاء على ثلاثة أعراض في هذه الحالات وهي الأعراض الاكتئابية واضطرابات النوم وآلام العضلات وهو ما يعطي إحساسا سريعا بالتحسن لدى الحالة مما يزيد من الثقة في الطبيب المعالج وخطة العلاج ككل وينصح باستمرار هذه العقاقير لمدة ثلاثة أشهر متتالية.

ومن العلاجات الدوائية المهمة في هذه الحالات أيضا مركبات الماغنسيوم والتي أثبتت جدارتها في التغلب على أعراض الإجهاد البدني التي تسبب قدرا كبيرا

من الإعاقة في القدرة على القيام بالأعباء الحياتية وأيضا تستخدم هذه المركبات بجرعات صغيرة ولكن لفترات طويلة تصل إلى الستة أشهر. وينصح بالإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالماغنسيوم مثل الخضراوات الخضراء.

العلاج النفسي

ولكي تنجح خطة العلاج لا بد أن يواكب العلاج الدوائي تغييرا جذريا في حياة الإنسان ويتم ذلك عن طريق العلاج النفسي ويرتكز العلاج المعرفي على خلق نوع من استبصار الإنسان بحقيقة الأعراض التي يعاني منها وأسبابها وكيفية التخلص منها ويتضمن هذا النوع من العلاج تعليم الشخص بعض الحقائق عن أجهزته العضوية وكيف تعمل ولماذا تمرض وكيف يمكن أن تؤدي الضغوط النفسية والاجتماعية إلى اضطراب وظائف الجسم وإلى المعاناة في النهاية.

إن خلق هذا الاستبصار يعد ركنا أساسيا لبداية التغيير المنشود في الحالة ويستعين الطبيب المعالج بأفراد قريبين من الحالة مثل الزوج أو الأخ أو الأصدقاء يتفهمون حالة المريض ويقيمون علاقات ذات أسس جديدة معه.

الإجهاد المستمر :

- **الأستاذ الدكتور أرسل إليكم هذه الرسالة على أمل أن أجد لديكم المساعدة وعلى الله الشفاء ‥ أنا أعمل محامي في أحد الشركات وعمري الآن ٤٠ عاما وكنت مثال الجد والنشاط ولكني منذ حوالي ٦ أشهر بدأت أعاني من الإجهاد المستمر وعدم القدرة على التركيز والاستيعاب مع ضعف بالشهية وحدوث نوبات من الصداع وقد أجري لي الطبيب المعالج سلسلة من الفحوصات كانت كلها سليمة والحمد لله ولكني ما زلت أعاني من نفس الإجهاد ‥ هل لديكم برنامج علاجي للتغلب على هذه المشكلة حتى أعود لنشاطي السابق وشكرا.**

- الأخ العزيز ‥ من الرسالة التي أرسلتها يتضح أنك تعاني من حالة نفسية تسمى الإرهاق النفسي ‥ والإرهاق النفسي هو نوع من الإرهاق الشديد الذي

يسبب بعض الإعاقات للشخص ويمتد لفترة متصلة تزيد عن الستة أشهر وبدون سبب نفسي أو عضوي واضح. وهناك برامج علاجية للتغلب على الإرهاق النفسي المزمن وذلك باستخدام الأدوية المضادة للإكتئاب كذلك يتم استخدام العلاج النفسي والعلاج الطبيعي والعلاج الترفيهي للتغلب على هذا الإرهاق

وإليك هذا البرنامج المتكامل لعلاج حالات الإرهاق النفسي المزمن:-

أولا: العلاج الطبيعي

يلعب العلاج الطبيعي دورا كبيرا في تحسن حالة المريض ويتضمن هذا النوع من العلاج تمرينات للاسترخاء يداوم عليها المريض وعن طريقها يبدأ في الإحساس بالتخلص من الآلام الجسدية التي كان يعاني منها كما تقطع عليه حالات الإجهاد التي تصيبه نتيجة الإفراط في العمل. إن تعليم المريض كيف يقيم توازنا جيدا بين فترات العمل وفترات الراحة لهو أمر هام جدا في التغلب على حالات الإرهاق النفسي.

ثانيا: العلاج الترفيهي

للعلاج الترفيهي دورا كبيرا في هذا المجال ويتم إيضاح دوره في جلسات العلاج النفسي الفردي والجمعي ويتم تنفيذه عن طريق خطة منسقة مع الأهل والأصدقاء.

١. العلاج عن طريق الراحة والنشاط

يتكون هذا الأسلوب من عدة عناصر هي:

لا تعني الراحة البعد عن النشاط لأن النشاط اليومي هو وقود الصحة والمحيي لطاقات الإنسان المتعطلة ولذا يوصف هذا القدر من الراحة بقدر مناسب حتى يحصل المعالج على استجابة مرضى الإرهاق النفسي وبذلك تستطيع هذه الحالات أن تبدأ التعامل بجدية مع المعالج عند بدء النشاط الذي يعد حقيقة بداية التحسن ويجب أن يكون النشاط الذي تقوم به هذه الحالات تدريجيا حتى لا يصاب الأشخاص المعالجون بآلام العضلات.

٢. **برنامج الحياة اليومية**

وضع خطة لتنظيم النشاط اليومي .

- اختيار أهداف عملية ليست شائعة ولكنها ممتعة.
- اختيار أهداف قريبة وليست متباعدة.
- وصف الأعمال التى تناسب الحالة الصحية للمريض.
- التدرج في النشاط الملائم.
- مزاولة النشاط بصفة مستمرة في الأوقات المناسبة يوميا.
- أن يكون الهدف لإتمام العلاج في أسابيع وليس في أيام.
- العمل على الوصول إلى التأهيل الإيجابي.
- عدم الضغط على العميل حتى يثبت التحسن والخروج من الإرهاق.
- علاج الاكتئاب المصاحب للحالة.
- حل المشاكل العائلية ومشاكل العمل.

ثالثا: البرنامج الديني

عن البرنامج الديني وآثاره العلاجية في التغلب على حالات الإجهاد والإرهاق النفسي **يقول د.جمال ماضي أبو العزائم- رحمه الله-**: إن البرنامج الديني الحياتي له آثاره الايجابية إذا طبق التطبيق الواعي:

- فالدين يحض على الإستبصار بعظمة خلق الإنسان وهذا هو ما يقوم به المعالجون في عملية العلاج المعرفي.
- وإسباغ الوضوء خمس مرات تدليك لأعضاء الجسم المختلفة وعلاج لخفض التوتر.
- والحمامات الساخنة يقوم بها المؤمن كلما سنحت له الفرص.
- والهدوء والخشوع أثناء الصلاة تهدئه للنفس وخفض للتوتر.
- وحركات الجسم أثناء الصلاة من ركوع وسجود وجلوس ووقوف كلها عوامل لها آثارها الايجابية مع التكرار وتنشط الجسم.

- وقد قرر المشرع أن تكون مواقيتها مع بدء الإرهاق اليومي ساعة الظهيرة والعصر وآخر اليوم وقاية مبدئية للمؤمنين.
- ووصايا الصبر والاتزان وتنشيط الإرادة والتسامي كل هذه وسائل تعين المرضي إذا استعانوا بها مع اليقين بفوائدها العلاجية .

إن على الفريق العلاجي ككل أن يولي هذه الوسائل اهتمامه وأن يصف الخطة العلاجية الجسمية والنفسية والترويحية والدينية حسب ما يعانيه المرهقون نفسيا حتى يعودوا سريعا إلى قدرتهم على العمل والإنتاج .

□□□□

الرهاب الاجتماعي

❑ **السلام عليكم... أبعث إليك مشكلتي لعلي أجد بعض المساعدة منك.**
فأنا أشغل منصب مدير قطاع بإحدى الشركات الحكومية، ومشكلتي هي أنني ومنذ صغري أعاني من الخجل وعدم قدرتي على التحدث أمام جمع كبير من الناس.وأنا أعمل في هذه الشركة منذ تخرجي من الجامعة وأخذت أترقى في عملي بشكل سريع بسبب جدي واجتهادي، فأنا أجيد الأعمال المكتبية.ولكن منذ أن توليت منصب المدير العام منذ شهرين وأنا في معاناة مستمرة. فمنصبي يتطلب عقد الكثير من الاجتماعات وحضور مؤتمرات والمشاركة بالرأي في الندوات.
وعند بدء كل اجتماع يحمر وجهي وتزداد نبضات قلبي وأتصبب عرقا وأتلعثم في الكلام مما يحرجني.فأرجو المساعدة في كيفية التغلب على خجلي. وشكرا.

❑ الأخ الفاضل... يشعر أي واحد منّا بالخجل في بعض الأحيان وهو قد يكون أمراً طبيعياً، لكن عندما يتجاوز الخجل حده فإنه يثير الكثير من المشاكل في الحياة وقد يصل الأمر بالإنسان إلى الانطواء والعزلة والبعد على الناس لتجنب المواقف الاجتماعية التي تسبب للإنسان الإحساس بالخجل والخوف وهو ما نطلق عليه في

الطب النفسى مسمى الرهاب الاجتماعى والذى يحتاج أحيانا العلاج النفسى والعلاج الدوائى.

وإليك بعض الخطوات المفيدة فى التغلب على الخجل والخوف الاجتماعى:

١. **حدد أسباب شعورك بالخجل**...فعلى سبيل المثال، هل يُرعبك أن يقال شئ ما حول مظهرك؟ تذكر، لا بد من وجود سبب وراء طريقة رد فعلك.

٢. **تصرف كما لو كنت غير خجول**...في خلوتك تصرف كما لو كنت تقطر ثقة بالنفس، ارفع رأسك، افتح صدرك، وأضف نوعاً من الثقة إلى مشيتك وتكلم بشكل حازم. وقد يبدو هذا الأمر سخيفا، لكنك سترى النتائج عندما تتصرف هكذا في العلن.

٣. **مارس وتَصنَّع انفعالات العين والتبسم في تفاعلاتك مع الآخرين**...أوقع نفسك في دردشة عفوية مع غرباء حول الطقس أو قضايا الساعة.

٤. **انظر إلى الأفضل فيك**... فأحد الطرق لتكريس الثقة بالنفس هو التوجه إلى الأشياء الحسنة في الذات والتقليل من تأنيب الذات.

٥. **خفف من مخاوف رد فعلك من خلال تصور أسوأ ما قد يحصل**...إذا قصدت أحداً وقال لك " لا " أو تركك وانصرف فلا تسهب في التفكير في هذا الرفض وتبالغ في معانيه فكل منا يُرفض بطريقة أو بأخرى.

٦. **انظر وتعلَّم**...أن مراقبة الأصدقاء أو حتى الغرباء غير الخجولين طريقة جيدة لتعلُّم بعض التلميحات الأولية.

٧. **اشعر بإيجابية تجاه نفسك**، ولا تجعل نفسك تشعر بالإحباط وتمتع بوقتك، وتذكَّر أن الهدف الحقيقي أن تجد شخصاً يحبك على ما أنت عليه.



❑ **أنا سيدة شابة متزوجة منذ بضع سنوات ولي طفل صغير أحمد الله كثيرا عليه وعلى زوجي العطوف.وقد تزوجت بعد فترة قصيرة من تخرجي، وعملت في شركة بعد تخرجي مباشرة واستمريت في العمل بعد زواجي حتى أنجبت طفلي، فتركت العمل لرعايته ورعاية زوجي.**

ومشكلتي هي أنني ورغم معرفتي لأهمية دوري في تربية الأبناء وهو دوري الرئيسي في الحياة، ورغم انشغالي الكامل بهذا الدور وبأعمال البيت واهتمامي بزوجي حتى لم يبقى لي أي وقت أخر، إلا إنني أريد أن أعمل شيئا آخر...أريد أن يكون لي هدف آخر أسعى لتحقيقه، أريد أن أجد نفسي، أريد أن أخدم المجتمع فأنا أعلم أن هذا واجب ديني أيضا.

أحيانا أحسد صديقاتي اللاتي لم يتزوجن حتى الآن - رغم أني أعلم أنني أفضل حظا والحمد لله- فهن يجدن الوقت لأخذ دورات تدريبية ويحضرن ندوات مفيدة ودروس علم ويشاركن في العمل الاجتماعي ويتعلمن لغات وكمبيوتر ويعملن في شركات ويجدن الوقت للاهتمام بأنفسهن.أكرر، أنا احمد الله كثيرا على نعمه ولكني أريد أن أنظم حياتي. فبماذا تنصحني ؟؟

❑ **الأخت الفاضلة**

أعتقد أن حالة عدم الرضا عن النفس التى تعانين منها هي مسألة مزاجية عابرة وليست دائمة، بالإضافة إلى أن عدم الرضا عن النفس ليس شرطا أنه سيئ، فعدم الرضا عن النفس مثلا في الأمور الدينية يدل علي مراقبة الإنسان لنفسه واعترافه بالخطأ وهو بداية طريق الإصلاح.

والرضا عن النفس هو أقصى ما يطمح إليه الإنسان العاقل الرشيد في حياته الدنيا وهو لا يعتمد أساسا على ما حصله المرء من زخرف الحياة الدنيا وزينتها، بل يعتمد على إحساس الواحد منا بأنه أدى ما عليه تجاه ربه، وتجاه الناس، وتجاه

نفسه، بقدر استطاعته وفي حدود إمكانياته، أما العوامل الخارجية والتي يظن الناس خطأ بأنها توفر السعادة في الدنيا مثل المال والبنون والصحة والإمكانيات الضخمة، إلخ، فهي وان كانت زينة الحياة الدنيا إلا أنها لا تجلب السعادة لسببين الأول أنهـا موقوتة وزائلة، والثاني أن الحياة الدنيا مهما توافر فيها مـن حظـوظ (فـيلات،، سيارات فارهة،، أرصدة في البنوك) فهي لا تخلو من منغصات أو مـضايقات أو واجبات أو مسئوليات تحد من الاستمتاع بما لدينا أو تعكر صفو هذا الاستمتاع فلابد أن يكون هناك نقص ما، إن توافر المال فقد لا تتوافر الصحة وإن وجدت الـصحة فقد لا يوجد المال وإن وجد المال والصحة معا فقد تكون للمرء زوجة تنغص عليه صفو حياته ، أو زوج انتهازي لزوجة ذات حسب ونسب ومال وجمال مما يجعـل الحياة بالنسبة لها جحيما لا يطاق . المهم أن حياتنا الدنيا لا يمكن أن تكون خاليـة من المشاكل مهما توافر لنا فيها من أسباب النعيم والذي سيكون موضعا للحـساب والمساءلة يوم القيامة (ثم لتسألن يومئذ عن النعيم) سورة التكاثر آية ٨.

ومن رسالتك يتضح أنك والحمد لله راضية ولكنك تشتاقين إلـى المزيـد مـن المشاركة في الحياة الاجتماعية والعملية ولذلك أنصحك يا سيدتي فـي حالتـك أن تحاولين تنظيم أمور حياتك الدنيوية وذلك بأن تعلمي بأن لكل وقت آذان وأن لكـل مقام مقال، ومعني ذلك أنك الآن في مرحلة مهمة من مراحل حياتك وهي مرحلـة الأمومة والتي تستدعي التفرغ الكامل لتربية الأبناء في هذا السن الصغير، وحضانة الأبناء والاهتمام بهم، والتفرغ الكامل لهم من أهم أمور الحياة في الإسلام، ولـذلك جعل الله الجنة تحت أقدام الأمهات كما قال الرسول الكريم (ص) وكما أن الاهتمام بالزوج وحسن التبعل له من الأمور الهامة جدا لاستقرار الأسـرة ومـع مـرور الأعوام سوف يشب الأبناء وتتضح شخصياتهم وتقل أعباء الأمور الأسرية وهنـا سيتاح لك المزيد من الوقت للمشاركة في الأمور الاجتماعية الأخرى وحينها يمكنك العودة للعمل الخارجي والمشاركة فيه وساعتها سوف تشعرين أنك قد نلت سـعادة الدنيا والآخرة.

❑ **الأستاذ الدكتور... أنا زوجة أبلغ من العمر ٣٠ عاما وعندي ثلاثة من الأبناء وقد تركت العمل للتفرغ لتربيتهم وهم والحمد لله علـــى أفــضل حـــال، وزوجـــي مهندس إلكترونيات وهو رجل فاضل ومتدين وملتزم ويعمل طوال اليوم ويرجـــع في آخر النهار مجهدا ويقضي معنا بعض الأوقات ثم يدخل لينام حتـــى يـــستطيع القيام في وقت مناسب للذهاب للعمل مما أدي بنا إلى كثرة المـــشاجرات لأنـــه لا يشارك في تربية الأبناء ولا يحب الاستماع إلى مشاكلهم ولا يستطيع الخروج معنا ولا يتحمل مسئوليات البيت من إصلاح الأجهزة المعطلة وكل ما عليه هو تـــوفير النفقات التي نحتاجها ٠٠ ولقد طالبت زوجي أكثر من مرة أن يقلل من عمله وأن يعطي الأسرة وقت أطول ولكن بدون استجابة وأصبح في الفترة الأخيرة يهـــرب من المنزل في أيام الأجازات حتى يتجنب المشاجرات والمناقشات.**

سيدى إنى أشعر أنى وحيدة فى الحياة وأصبحت أشعر بالملل والفراغ الـــشديد ولا أجد من يشاركنى فى حياتى مما أدى إلى وجود جفاء عـــاطفى بينـــى وبـــين زوجى.أرجو المشورة وشكرا.

❑ **الزوجة الفاضلة**

الأسرة السعيدة تحتاج إلى المشاركة المستمرة والتعاون وإخلاص النيات بـــين الزوج والزوجة والتضحية المشتركة حتى يستمر استقرار الأسرة، ولذلك نقدم هذه المجموعة من النصائح التى نرجو أن تساعدك فى تعاملك مع زوجك حتى يعـــود الود والمحبة إلى جو الأسرة مرة أخرى:

١- لا تكوني متسلطة في طلباتك التي لا تنقطع بمكوث زوجك معك بأن يعطيـــك المزيد من وقته، نعم أنت تحبينه وتريدين قربه؛ ولكن يجب أن يكون ذلك في حدود طاقته، وأن تراعي ظروف عمله؛ لأنه إن قصَّر في عمله فسوف يقصِّر حتمًا فـــي طلباتك، وتبدأ مشاكل أخرى هي: أن البيت يحتاج كذا وكذا.. وأن الفاتورة متأخرة

من شهر كذا.. وأن كذا يجب أن يستبدل من عام.. وأن الثلاجة معطلة منذ شهر.. وسلسة من المطالب ربما تؤدي به أن يموت قهرًا وغمًّا إلى جانب ما يحل به من ديون.

٢- تجنبي كل ما يثير المشاكل في حياتك؛ لأن كثرة المشاكل من قِبَلك من أقوى ما يبعث على ملل الزوج منك ومحاولة البعد- لفترات طويلة- عنك وعن البيت.

٣- تعلمي بعض الهوايات التي تعينك على قضاء وقت فراغك في غياب زوجك في العمل كالخياطة والتطريز، ولتتجهي إلى القراءة والثقافة، تصفحي في المجالات التي يهتم بها زوجك حتى تشاركيه دفَّة الحديث إذا دار بينكم حوار، وكذلك كتب التربية الخاصة بتربية الأبناء وقصص الأطفال التي تساعدك على جذب أبنائك إليك.

٤- اجعلي بيتك كل يوم كأنه بيت جديد؛ فغيري وبدلي وانشري فيه البهجة والسرور وداعبي الزوج ومازحيه عند عودته من عمله، ويا حبذا لو ذكرتيه بمزاحٍ ولطفٍ بتلك المواقف المضحكة التي مرت بكما في حياتكما، وكذلك لو اقترحتِ عليه زيارة أهله أو الذهاب إلى مكانٍ يحبُّه؛ ليشعر بذلك أنك تبحثين عن سعادته وحبه فتكون الاستجابة سريعة لتبادل الحب.. وقد قالوا: إذا أردت أن تنال حُبًّ من أمامك فحدثه عما يحب لا عما تحب.

٥- كوني ذكية ولبقة وماهرة في إدارة الحوار بينك وبين زوجك، وليكن كل الحوار عنه وله، وعما يحب ويعشق وينجذب إليه، وعن ذكرياته ومسيرة حياته وظروف عمله، قضاياه التي يدافع عنها ومبادئه التي يدعو إليها، وكذلك مغامراته.

٦- وما أجمل أن تدلليه وتلاطفيه كما كنت في سابق العهد، وأن تأتيه في سريره، فتجلسي إلى جواره تلاعبينه، ولا مانع من عبارة لطيفة تشرح صدره، وهكذا فإن أزمات الحياة وصعابها تحتاج إلى امرأة مبدعة تقتل الملل وتبدد الروتين وتضع مكانهما الحب والوئام.

أسباب النسيان

❑ **أنا مدرسة في إحدى مدارس اللغات وأدرس للمرحلة الإعدادية. والحمد لله أنا محبوبة من الطلبة وأنا أجيد الشرح بأسلوب سلس ومميز.**
ولكن مشكلتي هي أنه إذا قاطعني أحد بسؤال ما أثناء الشرح وأجبته فإنني لا أستطيع العودة إلى النقطة التي كنت أتحدث عنها فأنا أنساها...ولو ذكرني بها الطلاب فلا أستطيع شرحها جيدا، وأحس أن الكلام يتطاير من عقلي مما يربكني كثيرا. وأنا أتعرض لهذا الموقف أكثر من مرة في الحصة الواحدة. وهذا يشعرني كثيرا بالضجر.

فهل أجد لديك المشورة ؟؟

❑ الأخت الفاضلة...من الرسالة التى أرسلتيها يتضح أنك تعانين من عدم التركيز والنسيان. والنسيان هو فشل فى استرجاع المعلومات التى حفظناها (أو نعتقد أننا حفظناها)، وهو يمكن أن يحدث فى الشخص العادى فى حدود مقبولة كظاهرة نفسية طبيعية ويمكن أن يحدث نتيجة لبعض الاضطرابات النفسية أو العضوية. ومن هنا يمكن تقسيم النسيان إلى نوعين رئيسين هما: النسيان غير المرضى، والنسيان المرضى، والتفرقة بينهما مهم من ناحية التشخيص والعلاج والمآل.

<u>أولا: النسيان غير المرضى:</u>

لو تخيلنا أن كل الأحداث التى مر بها الإنسان تظل حاضرة بتفاصيلها كاملة فى وعيه فإن ذلك من شأنه أن يسبب مشكلات عقلية ووجدانية هائلة حيث يواجه الجهاز النفسى بكم هائل من المعلومات المتراكمة و ما يصاحبها من مشاعر، وهذا مالا يحتمله الإنسان، لذلك فالنسيان له وظيفة هامة (فى حدوده الطبيعية) وهى طى الصفحات غير المهمة أو غير المطلوبة فى اللحظة الحاضرة حتى يتيح فرصة للمعلومات الجديدة أو المعلومات الهامة أن تظهر على صفحة الوعى الآنى بشكل واضح دون مزاحمة أو تداخل.

والسؤال الآن: هل تختلف درجة النسيان الطبيعي من شخص لآخر ؟ والإجابة: نعم، وهذا يعتمد على شخصية الفرد وعلى نوعية المعلومات وعلى الظروف المحيطة. فبالنسبة للشخصية وجد أن الشخصيات الشكاكة (البارانويه) والشخصيات الوسواسية والشخصيات الإنبساطية تكون ذاكرتها للتفاصيل أقوى ونسيانها أقل. يضاف إلى ذلك أن المعلومات ذات الأهمية الخاصة والمصحوبة بمشاعر عميقة يكون نسيانها أصعب وخاصة إذا كانت الظروف المحيطة تساعد على ذلك من حيث ا لحالة الصحية للشخص وعدم وجود وسائل تشويش أو تداخل.

ثانيا: النسيان المرضي:

وقد تكون أسبابه نفسية أو عضوية، وأحيانا الاثنين معا.

- **الأسباب النفسية:** وأهمها القلق والإكتئاب والهستيريا. ففى حالات القلق يحدث نوع من التشتت فى الانتباه وضعف التركيز والعجلة وعدم التأنى وضعف الإتقان فى استقبال المعلومة وترتيبها وإدخالها، كما أن الخوف المصاحب للقلق يؤثر على كفاءة بقية الوظائف النفسية ويقلل من فاعليتها، وهذا يحدث كثيرا قبل الامتحانات أو أثناء الامتحانات. أما فى حالات الإكتئاب فإن الشخص المكتئب يعانى من كسل فى جميع الوظائف النفسية والعضوية بما فيها الذاكرة، ويعانى من عدم الاهتمام بأى شئ، فهو بطئ الكلام والحركة والتفكير، وليست لديه رغبة لعمل أى شئ، وتتبقى فقط ذاكرته للأشياء الحزينة والمؤلمة.

وفى حالات الهستيريا يحدث نسيان مؤقت للماضى بأكمله بما فى ذلك هوية الشخص ذاته، أو يحدث نسيان لفترة محدودة ارتبطت بأحداث مؤلمة.

- **الأسباب العضوية:** مثل تعرض المخ لصدمات أو التهابات أو أورام أو ضمور ، وحالات الصرع المزمن أو الشيخوخة ، أو تصلب الشرايين ، أو سوء التغذية الذى يؤدى إلى نقص الفيتامينات وخاصة فيتامين ب المركب وبعض العناصر الهامة مثل الفسفور والحديد والزنك وبعض الأحماض الدهنية والأمينية الهامة.

ومن رسالتك يا سيدتي يتضح أنك تعانين من بعض التوتر النفسي الذي يؤدي إلــى عدم التركيز وصعوبة استرجاع المعلومات، وحالتك تحتاج للعرض على الطبيــب النفسي الذي سوف يساعدك في عمل برنامج علاجي للتدريب علــى الاســترخاء النفسي والتغلب على التوترات حتى تستطيعين مواصلة مسيرة النجاح التي أنت فيها لأنك من رسالتك تقولين أنك تجيدي الشرح بأسلوب سهل وسلس ومميز .

التمارين الذهنية لعلاج مرض الزهيمر

❑ **والدى يبلغ من العمر ٧٢ عاما وقد بدأ ينسى الأحداث اليومية القريبة، ولكنه يتذكر الحوادث التي سبق أن وقعت منذ عدة سنين بوضوح تام مع قلة فى النشاط العام واضطراب فى النوم وعدم التركيز فى الكلام وعدم فهم الأحاديث مع إهمــال فى النظافة الشخصية وقد شخص الأطباء الحالة بعد إجراء الفحص الطبى بأنهــا حالة الزهيمر... أرجو أن تعطينا بعض المعلومات عن هذه الحالة وهــل هنــاك علاج لها وطرق الوقاية منها وهل هناك بعض الأطعمة التى تمنع ظهــور هــذا المرض وشكرا.**

❑ الابن البار...مرض الزهيمر هو مرض دماغي يسبب تزايداً في فقدان الــذاكرة والعمليات العقلية الأخرى. ومرض الزهيمر نادراً ما يحدث قبل سن الخمسين، لكن فرصة الإصابة بهذا المرض تزداد عادة مع تقدم السن. وتقــول الإحــصاءات أن مرض الزهيمر يصيب مابين ٢٠إلى ٣٠% من أولئك الذين تبلغ أعمارهم ٨٥سنة فما فوق.وفي المراحل المبكرة لمرض الزهيمر ينسى المرضى الحوادث اليوميــة، ولكنهم يتذكرون الحوادث التي سبق أن وقعت منذ عدة سنين بوضوح تام، ويزداد فقدان الذاكرة كلما تطور المرض، وينسي المرضى الحوادث التي وقعت في السنين السابقة مباشرة وتصبح القدرات العقلية الأخرى ضعيفة، خاصة الاستنتاج المجــرد والأحكام. ولا يهتم المصابون بهذا المرض بأنفسهم خلال المراحل المتــأخرة مــن

المرض، وقد يصبح بعضهم طريح الفراش، وكلما قل نشاط المرضى قلت مقاومتهم للإصابة، ويظهر مرض الزهيمر بسبب التلف التدريجي لخلايا الدماغ. وسبب هذا التلف مجهول حتى الآن وليس له علاج. ويظهر النسيج الدماغي للمصابين زيادة طفيفة في الألومونيوم ولكن معظم العلماء يعتبرون هذه الزيادة نتيجة أكثر منها سبباً لموت الخلايا. وتلعب الشذوذات الوراثية في خلايا الدماغ دوراً أساسيا في ٥٠-٦٠% من حالات مرضى الزهيمر. وفي بعض العائلات يعاني المصابون بمرض الزهيمر شذوذات فيما يعرف(بالصبغي ٢١).والصبغيات أجزاء من الخلايا تحتوي على تراكيب دقيقة تدعى "جينات" وهي التي تحدد السمات الموروثة من أحد الوالدين إلى ذريته، وقد اكتشف الباحثون أن المصابين بمرض الزهيمر لديهم شذوذات في الدماغ، وهي شبيهة بشذوذات الدماغ في البالغين المعروفة باسم "متلازمة داون" وهي شكل من أشكال التخلف العقلي مرتبطة أيضا بالصبغي ٢١.ويأمل العلماء أن يؤدي المزيد من البحث في هذه الشذوذات إلى معالجة فعالة للمرض

ومن ضمن العوامل التى تؤدى إلى ظهور الشيخوخة الاعتماد على التكنولوجيا الحديثة التى تقلل من الفرص التدريبيه التي يجب أن نوفرها للعقل من تمارين لتنمية قدراتها التي لا نعلم كم هي واسعة وعديدة، وسابقا كنا نحفظ أرقام هواتف عديدة، ونسجل المذكرات، والآن وصل بنا الأمر حتى لنسيان أرقام الهاتف الشخصي، بسبب الاعتماد على التكنولوجيا الحديثة وبدلا من أن ننمي قدراتنا، فإننا نسعى لجعلها تضمر

وقد أكد باحثون مختصون أن اتباع أنماط الحياة الصحية قد يساعد في تأخير زحف الشيخوخة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المصاحبة لها.. واستعرض هؤلاء العلماء عددا من النصائح والإرشادات الصحية التي تساعد في المحافظة على الشباب لأطول وقت ممكن، وأهمها ممارسة الرياضة لمدة نصف ساعة يوميا على الأقل والحصول على قسط وافر من النوم الليلي المريح وتجنب السهر..

إضافة إلى تناول كميات كبيرة من الأطعمة المضادة للأكسدة وأهمها الخضراوات والفواكه. وينصح العلماء بالمحافظة على رطوبة الجسم من خلال شرب كميات كبيرة من الماء والسوائل والمرطبات والعصائر وتناول الثمار الغنية بالماء.. إلى جانب الاهتمام بالبشرة والعناية بها. . ويرى هؤلاء أن اللياقة البدنية والذهنية ضرورة لا بد منها للمحافظة على نضارة الجسم والعقل.. وينصحون بممارسة تمارين الاسترخاء والتأمل التي تخفف من التوتر والضغط العصبي وتريح التفكير وتملأ الفؤاد بالثقة والتفاؤل ..فضلا عن بناء علاقات اجتماعية جيدة وصداقات قوية.. وتبني نظرة إيجابية للحياة وأخلاقيات مثالية.. والابتعاد عن التشاؤم والسلوكيات السلبية

وقد اكتشف باحثون عملوا مع المسنين من كبار السن أن الذين يبقون عقولهم فى حالة نشاط متكرر بالقراءة ومشاهدة التليفزيون واللعب بالمكعبات وحل الألغاز والكلمات المتقاطعة وزيارة المتاحف يقل تفاقم مرض الزهيمر لديهم بنسبة ٤٧ % على الأرجح عن الذين لا يفعلون ذلك.

□□□□

الملل في الحياة الزوجية

□ السلام عليكم... مشكلتي بسيطة جدا و الحمد لله، هي ليست مشكلة عضوية ولا نفسية... بل هي ليست مشكلة أصلا، ولكنها شيء يؤرقني.
فأنا سيدة متزوجة منذ سبع سنوات وعمرى الآن ٣٨ عاما ولي طفلين جميلين، وأنا أعمل طبيبة، وزوجي رجل فى الأربعين من العمر وحنون جدا ومتعاون والحمد لله وهو يعمل مهندس.ولكن الذي يؤرقني هو أن حياتي تسير على وتيرة واحدة رتيبة. ففي الصباح أذهب أنا وزوجي إلى العمل والأبناء إلى المدرسة وبعد عودتي من العمل أنخرط في أعمال المنزل من طبخ ومذاكرة للأبناء وتنظيف

المنزل، وزوجي يعود من العمل متأخرا يأكل ويقرأ الجرائد ويجلس أمام الكمبيوتر ويقرأ القرآن ثم ينام. وتتكرر هذه المشاهد يوميا. وهذا يشعرني كثيـرا بالملـل ويجعلني أصبح أكثر عصبية وضيق وغضب... قد يشعر بعض القراء أنني أتذمر على نعم الله على وأنني اختلق المشاكل، ولكني والله أحمد الله على نعمه وأعلـم أنني أفضل حالا من كثيرين آخرين، إلا إنني أريد تجديد حيـاتي وكـسر الملـل والعودة إلى إنعاش الحياة الأسرية والزوجية... فماذا أفعل ؟؟

- **الأخت الفاضلة:**

من الملاحظ أنه فى الكثير من الأحيان نجد إن الحب الذي يبدأ مع الزواج لا يكاد يمر عليه سنوات، حتى يبدو وكأنه شمعة انتهت صلاحيتها وآن الأوان لأن يخبـو نورها، ويحل مكانه الحوار الميت، والملل والروتين الزوجي الـذي يتهـدد معـه حصن الأسرة وسعادة الزوجين.

إن هذه المشكلة التي تحدث بين الزوجين بعد مرور سنوات على الـزواج أو بعـد الأربعين عمومًا لا يجب أن ننظر إليها على أنها ظاهرة؛ بل هي حـدثٌ عـارضٌ سرعان ما يختفي، فالزوج في هذا السن يحتاج إلى رعاية خاصة من زوجته.

إننا نرى أنَّ تسرُّب الملل إلى الحياة الزوجية يعود بالدرجة الأولى إلـى الزوجـة، التي ما إن تنجب الأطفال وتزداد المسئوليات حتى تنصرف عن زوجهـا، وعـن مشاركته أفراحه ومشاكله؛ ليكون في المرتبة الثانية أو الثالثة في حياتهـا، فيبـدأ– لتعويض هذا الجزء الكبير من الحب الذي فقده– بالاتجاه إلـى أصـدقائه أو إلـى أوراقه ومكتبه وكتبه؛ ليجد نفسه التي يفقدها، وربما فكَّر كثيرًا في الـزواج حتـى يعوض هذا الحب مع امرأة أخرى تمنحه الحب والاهتمام، ويكون هو الأول فـي حياتها. فالمرأة إذًا هي الوحيدة التي تستطيع علاج هذا الملل في حياته، فتـشارك زوجها اهتماماته وهواياته، ولا تؤثر مسئوليات الأبناء على منحه حقه من الحـب والسعادة التي كان ينالها أول عهده بها.

ولأن الزوجة الذكية تستطيع تجنب وقوع الملل الزوجي، فهي تمتلك جميع مقومات التغيير والتجديد في مظهرها، واختيار الوقت المناسب للحديث مع الزوج، والتفاهم في جميع الأمور التي تخصهم.

والزوجة بيدها كل مفاتيح السعادة وإشاعة أجواء الودّ، فبعض النساء وللأسف يكرسن وقتهن للأولاد، فيصبح الزوج في المرتبة الثانية بعد أن كان الأول في حياتها، وعلى الزوجة أن تنقذ حياتها من تسرب الملل، فتشعر زوجها باهتمامها ورعايتها له وتناقشه في أمور حياتها، وتشاركه هواياته، والخروج سويًّا للتنزه.. وأهم شيء هو الحرص على التفاهم والترابط الأسري.لقد أصبح من المتعارف عليه بين كثير من الأزواج أن متعة الزواج والسعادة الزوجية ما هي إلا سنوات، وسيحل محلها الملل والقلاقل والعراقيل، والكل يُرجع هذه المشكلة إلى الزوجة؛ لأنها في الغالب هي المسئولة عن التحول، والدليل على ذلك أنها الوحيدة التي بإمكانها إعادة الحب والسعادة إلى الحياة الزوجية.

ويجب أن يعرف الجميع أن الزوج ليس هو المستقبل فقط، وإنما هو الماضي أيضًا، ومن الطبيعي أن تكون عين الإنسان على المستقبل دائمًا بينما في الزواج فإن عيون الزوجين تكون على الماضي، إنهما يهتمان بالماضي مثل اهتمامهما بالمستقبل، والماضي معناه جذورهما وامتدادهما.فمرور الأيام على الزواج يعمق هذا الزواج، وهذا هو ما يعطيه الصلابة والاستمرار والثبات، ومرور السنوات يخلق بين الزوجين شيئًا أقوى من الحب.. شيئًا يجعل من الزوجين روحًا وجسدًا واحدًا، إنها العشرة والطموحات والآمال والصعوبات والجراحات والآلام المشتركة.. المعنى أننا "كنَّا معًا وسنظل معًا" هذا هو معنى الماضي وأهمية الذكريات، وضرورة الجذور، جذور تتعمق وتقوى على مرور السنوات وتلك أبدية الزواج ودوام العلاقة.. إن خلاصة القول: أن الماضي في الزواج يعمق الجذور، ويجدد الحب، ويقرب المسافات، ويزيد الحوار.

سيدتي... "لا شك في أن لهذه المشكلة علاجًا، وهو عدوى الحب التي تجعل صاحبها يبعد عن مساعي الغضب، ويقترب من شريك حياته، ويعيد العواطف إلى مكانها في الصدارة، ويجدد مشاعر الحب، ويقرب المسافات، ويزيد مساحات الحوار، وبهذا الأسلوب يتحول كل طرف إلى شخص قادر على أن ينقل إلى شريك حياته مشاعر الحب والتفاهم والسعادة والشعور الراقي الذي يجمع بين لغة الحب ولغة العقل والوجدان في انسجام وعدالة، هذه دعوة ليتحمل بعضنا البعض، ويرشد بعضنا البعض، وهكذا يتحقق التفاعل السليم بين الزوجين، ويستمر تحت مظلة توظيف العقل والرؤية الوجدانية السليمة وقبلها المبادئ الدينية الإيمانية.

ومن المهم أيضا تخصيص ساعة مصارحة في الأسبوع يتصارح فيها كلا الزوجين، ويتحدثان لبعضهما عما يشعر كل طرف منهما تجاه الآخر، وذلك حتى يتخلصا من كمٍّ المشاحنات الداخلية.هذا بالإضافة إلى عدم الاكتفاء بهذه الساعة؛ بل من الواجب تخصيص وقت كافٍ للحوار الأسري، وقضاء يوم الإجازة بطريقة مختلفة عن باقي أيام الأسبوع، ومن ناحية أخرى يجب ألا تطغى أعباء الزوج في عمله على الوقت اللازم لإدارة شئون أسرته، كما أن على الزوجة أن تبحث دائمًا عن التغيير، بحيث لا تدور في فلك الأعباء المنزلية. فإذا منح الزوج والزوجة وقتًا لأسرتهما بعيدًا عن الأعباء في المنزل والعمل فإن هذا الوقت من شأنه أن يتيح الفرصة لقيام حوار ثقافي أو اجتماعي مشترك يقرب المسافات الفكرية بينهما، ويقلص الفجوة بينهم ويجب أن يعتني الزوجان بالاستقرار النفسي عن طريق فهم كل واحد منهما لطبيعة الآخر، وتقدير مشاعره، وتحقيق رغباته، وإشباع احتياجاته العاطفية والنفسية والاجتماعية، وإذا تحققت هذه الأمور فلا مجال لوجود الملل الزوجي بينهما.



أنا طالب بإحدى الكليات النظرية ومشكلتي بدأت معي منذ المرحلة الإعدادية... فانا أعاني من عدم القدرة على التركيز الكامل أثناء شرح المعلم، فأنا أبدأ معه الدرس بالتركيز ولكن ذهني يشرد كثيرا رغم استمرار نظري إلى المعلم ، وهذا يحزنني كثيرا فأنا أريد الاستفادة من علمه وقد يعرضني أيضا إلى مواقف محرجة عندما يسألني المعلم فيما كان يقول وأنا لم أكن منتبها .وأيضا في البيت عندما أبدا المذاكرة يشرد ذهني كثيرا مما يجعل المذاكرة تأخذ وقت أطول بكثير مما يصيبني بالملل.

فانا أسرح في مستقبلي وكيف أريده أن يكون وماذا أريد أن اعمل وفي مواصفات شريكة الحياة وفي الأحداث اليومية والأخبار الشخصية والعامة.أريد رأيك يا دكتور، وكيف تساعدني في التغلب على النسيان والسرحان الذى أعانى منه وهل هناك بعض الأطعمة والفيتامينات التى تساعد على التركيز وسرعة الاستيعاب .

صديقى العزيز...لا يوجد مرض اسمه النسيان فالنسيان عرض للعديد من الأمراض النفسية والعضوية ويختلف نوع النسيان من عمر إلى آخر.. ففي الشيخوخة يحدث النسيان نتيجة لتصلب شرايين المخ.. وعند حدوث تدهور في وظيفة الخلايا العصبية بالمخ هنا يحدث النسيان للأحداث القريبة بينما يتم تذكر الأحداث البعيدة. والعلاج هنا يكون بالأدوية التي تزيد من تدفق الدم في المخ. مع تنشيط المراكز العصبية المرتبطة بالتذكر وتغذية خلايا المخ. وهناك نسيان رجال الأعمال.. والمسئولين عن مرافق لها نشاطها الكبير.. هنا يؤدي الانشغال الشديد إلى تداخل الأحداث مع بعضها وهكذا يحدث النسيان وعدم القدرة علي التركيز .

ثم نصل إلى النسيان عند الشباب... إن أهم الأسباب وراء حدوث النسيان عند الشباب هى: التوتر والقلق..والخوف.. والاكتئاب.

وتتركز حالات النسيان عند الشباب مع اقتراب موعد الامتحانات.. ولـذلك يـسأل الشباب دائما..ما هى أحسن طريقة للاستذكار وكيـف يـستطيع الطالـب تثبيـت المعلومات واسترجاعها عند الامتحان ؟

وللرد على ذلك يجب أن نعلم أن عملية المذاكرة السليمة تمر في ثلاث مراحل:

أولا: مرحلة دخول المعلومة .

ثانيا: استقرار وتخزين المعلومة .

ثالثا: استرجاع المعلومة .

فإذا حدث خطأ في أي مرحلة من هذه المراحل فإنه ينعكس علي باقي العوامـل.. ويحدث نسيان المعلومة أساسا.

وعلي هذا ننصح أولا بتوافر هذه الظروف عند بدء المذاكرة

- يجب أن يكون الطالب مهيئا نفسيا وجسديا.
- ويجب أن يكون مستعدا لبذل الجهد.
- ويجب أن يستخدم أكثر من أداة من أدوات الحفظ.. العين فـي القـراءة.. كتابة التلخيص وترديد المعلومة بالصوت. هنا يكون اشتراك أكثر من أداة من أدوات الحفظ عاملا هاما في تثبيت المعلومة.
- ويجب تثبيت مواعيد المذاكرة وتثبيت مكانها.
- ويجب محاولة توفير جو هادئ دون إزعاج.
- وعند الاستذكار يتم اختيار موضوع واحد متكامل.. ولـيس أجـزاء مـن موضوعات مختلفة.
- والأفضل أن تتم المذاكرة ويعقبها النوم.. حيث يتم تخزين المعلومات فـي مراكز المخ من خلال عمليات كيميائية.. ويتم ذلك خلال مرحلة النوم.
- وإذا كنت مصابا بداء السرحان لا تجلس وحدك أثناء المذاكرة.
- وكذلك فإن مضادات الأكسدة تساعد علي التركيز وتنشيط الخلايا العصبية وبذلك ينجح الاستذكار والتذكر والمصدر الغني لهـذه المـواد المـضادة

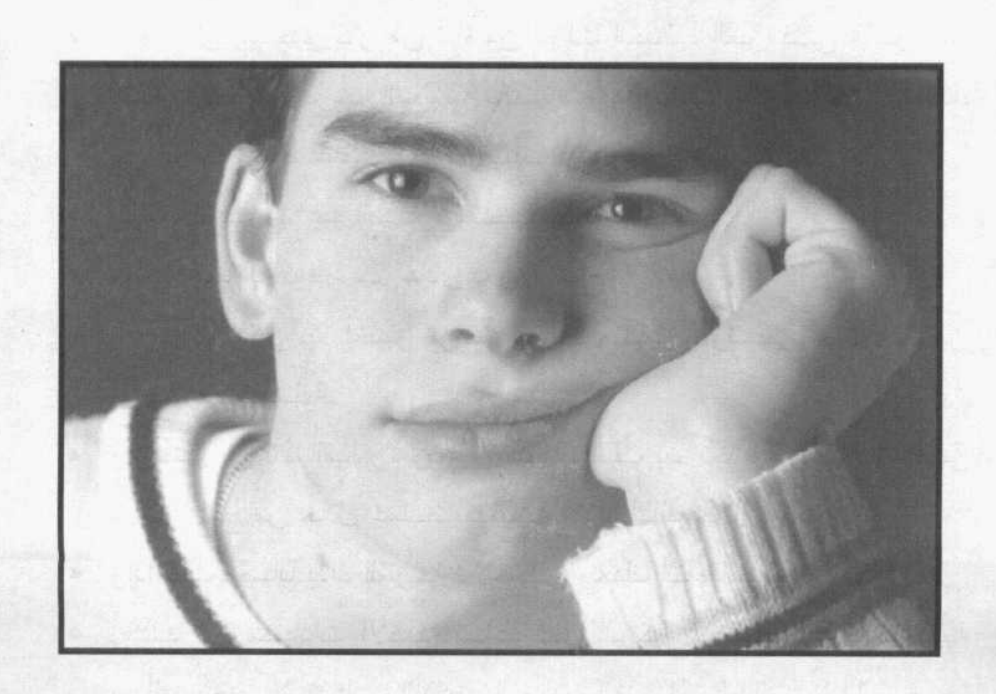
للأكسدة والتي تساعد علي التركيز وتنشيط الخلايا العـصبية يوجـد فـي الطبيعة البالغة الثراء بكل العناصر اللازمة للمخ :

- غذاء ملكات النحل ... وهو يحتوي علي العناصر التي تغذي وتنشط الخلايـا ويعيد للخلايا حيويتها.

- زيت جنين القمح ... وهو أغني المصادر الطبيعية بفيتامين هـ الـذي يمنـع تدمير الخلايا.. كما أنه مصدر للطاقة.

- خلاصة الخميرة ... وهي مصدر غني بالبروتينات عالية الجودة ولمجموعـة فيتامين ب المركب وبالمعادن النادرة ... وكل هذه المـواد ضـرورية للنـشاط الحيوي لخلايا الجسم

- خلاصة الجنسينج وهي مفيدة في علاج نقص القدرة الذهنية وضعف الـذاكرة والتنشيط العام للجسم



- **السلام عليكم ورحمة الله، أكتب إليك مشكلتي عسى أن أجد عندك ما يساعدني على الخروج منها.**

أنا سيدة في الأربعين من عمري، عندي ثلاثة أبناء في مرحلة التعليم الجامعي وقد توفى عني زوجي الحبيب منذ أربعة أعوام وتعيش معي والدتي.والمشكلة هي أنه منذ وفاة زوجي وأنا فاقدة الرغبة في الحياة وأشعر أنه لا دور لي فيها وأنني أنتظر الموت حتى ألقى زوجي، رغم انشغالي مع أبنائي ورعاية شئونهم وخدمة أمي، ورغم أن إخوتي يزورونني باستمرار، فأنا مشغولة معظم الوقت ولكني غير سعيدة.وأحيانا يأتي الوقت الذي ينشغل فيه الأبناء بدراستهم وجامعاتهم وأمي تذهب لأحد إخوتي وأجد نفسي في فراغ فأظل أبكي وأتذكر زوجي الراحل وتزداد حالتي سوءا. أرجوك ساعدني على الخروج من محنتي هذه، وشكرا.

- الأخت الفاضلة

من خلال رسالتك يتضح أنك تعانين من أحد اضطرابات المزاج وهو مرض الاكتئاب، وللاكتئاب عند الطبيب النفسي ثلاثة درجات من الشدة هي:

- الاكتئاب الشديد (الجسيم)
- عسر المزاج
- الاضطراب ثنائي القطب

مع ملاحظة أن وجود بعض أعراض الاكتئاب أو حتى كلها لمدة تقل عن خمسة عشر يوما متصلة لا يعني أن الشخص يعاني من الاكتئاب المرضي وقد يعني فقط أنهُ يمرُ بأزمةٍ نفسية مثلا، وقد لا يعني أي شيء، وأما وجود النوع الخفيف الشدة لمدة تزيد عن السنتين مثلما قد يكونُ الحال عندك فأمرٌ مختلف سنوضحه فيما بعد. وأولى درجات الاكتئاب هي الاكتئاب الخفيف أو النوبة الاكتئابية الخفيفة، حيث يكون لدى المريض مزاج كئيب، أي شعور عام بالحزن والكآبة، إضافة إلى فقدان

الاهتمام أو فقدان القدرة على الاستمتاع أو التلذذ بما يحب أو فقدان نكهة الحياة، وأيضًا سرعة الإحساس بالتعب أو زيادة الإحساس بالتعب ربما دون مجهود أو بعد مجهود بسيط .

ووجود عرضين على الأقل من هذه الأعراض الثلاثة ضروري لتشخيص الاكتئاب، وعادة ما يكون الشخص ضائقًا بأعراضه تلك، لكنه يظل قادرًا على الاستمرار في أداء وظائفه ومسئولياته في الحياة، وإن كان بدرجة أكبر من المعاناة وبكفاءة أقل مما هو في حدود قدراته .

وثاني هذه الدرجات هي الاكتئاب المتوسط الشدة، والذي توجد فيه– بالإضافة إلى اثنين على الأقل من الأعراض الثلاثة الضرورية المذكورة في النوبة الخفيفة– ثلاثة على الأقل من الأعراض التالية :

- ضعف التركيز، واللامبالاة .

– انخفاض احترام الذات والثقة بالنفس، فعندما يقيم المكتئب ذاته فإنه دائمًا ما يبخسها حقها، ودائمًا ما يشك في قدرته على فعل شيء ما يفعله الآخرون ممن لهم نفس قدراته وربما أقل .

– أفكار عن الشعور بالذنب أو فقدان القيمة .

– نظرة تشاؤمية فيما يتعلق بالمستقبل وانعدام الأمل في تحسن الأحوال .

– الرغبة في إيذاء النفس أو الانتحار .

– اضطراب النوم، بحيث لا يستطيع الدخول في النوم أو لا يستطيع الحفاظ عليه، أو يقوم في موعد مبكر عن موعده المعتاد بساعتين أو أكثر، أو ربما يأخذ الاضطراب في وتيرة النوم اتجاهًا عكسيا هو النوم بإفراط ولساعات طويلة مع فقد الشعور بمتعة النوم أو قدرته على إعادة الحيوية والنشاط كما في الشخص الطبيعي .

– اضطراب الشهية للأكل وقد يكون انعدامًا للشهية .

وإضافة إلى الأعراض النفسية المعرفية السالفة الذكر فإن العديد من حالات الاكتئاب توجد معها أعراض جسدية، مثل الصداع، والشعور بالحرقان في الجلد،

وسقوط الشعر، والشعور بالاختناق وضيق النفس، إضافة إلى اضطرابات الجهاز الهضمي المختلفة، وعادة ما نجد هذه الأعراض في الحالات المتوسطة الشدة، وإن كان وجودها ممكناً حتى في الحالات الخفيفة الشدة، وكثيرًا ما تطغى الأعراض النفسية والمعرفية الشديدة في حالات الاكتئاب الشديد على الصورة الإكلينيكية للمريض فلا يشتكي منها، ليس لأنها غير موجودة، وإنما لأنه يائس من أن يطلب الراحة .

وقد قمنا بوصف كل هذه الأعراض لكي نبين لك ما قد يكونُ خافيا عليك، وأما ما توحي به رسالتك من ناحية الأعراض النفسية؛ فإن فيها ما يوجهنا ناحية نوع من الاكتئاب البسيط، ولكنه طويل العمر؛ أي ما نسميه اليوم في الطب النفسي"عسر المزاج"، وهو نوع خفيف الشدة من الاكتئاب أهم ما يميزه هو كونه مزمنا، ولكن مشكلته أنه يتداخل مع أسلوب الحياة، ومع أفكار الشخص؛ بحيث لا يحس به المرء، وقد لا يحس به أهله المحيطون به؛ لأنهم ببساطة يرون فيه إنسانا شخصيته هكذا.. أي أنه -مثلا- شخص ميال إلى الحزن والنكد، وهذا النوع من الاضطراب النفسي المزمن يحتاج إلى مساعدة من طبيب نفسي مختص .

وهناك نوعان من عسر المزاج أحدهما يسمى عسر المزاج مبكر البداية حيث يبدأ من فترة الطفولة المتأخرة أو المراهقة، ونوعٌ متأخرُ البداية يحدثُ بعد ذلك، وفي كلتا الحالتين لابد أن تزيد مدة التغير عن سنتين لكي يكونُ تشخيص عسر المزاج ممكنا، وليس أسبوعين كما قلنا في تشخيص اضطراب الاكتئاب

ويمكن أن يصل الأمر في حالات عسر المزاج إلى حدوث اضطراب واكتئاب جسيم، إضافة إلى عسر المزاج؛ فيكون التدخل العلاجي هنا واجبا، إذن فأنت في حاجة إلى مساعدة طبيب نفسي، ولكي يستطيع تحديد سبب معاناتك من ناحية، ولكي يستطيع وصف طريقة العلاج المناسبة، وحالتك في النهاية يمكن جدا أن تتحسن بعد أسابيع من الانتظام على جلسات العلاج المعرفي عند الطبيب النفسي، وعلى الله الشفاء.

- الأستاذ الدكتور/

أعرض عليك مشكلتي التي تسبب قلقاً شديداً في العلاقات بيني وبين زوجي، فأنا أعمل مدرسة ومتزوجة منذ حوالي ٢٠ عاماً وزوجي يعمل مدرساً وكانت الحياة الأسرية مستقرة حتى بدأ زوجي في السفر للعمل في إحدى الدول العربية منذ حوالي ١٠ سنوات وسافرت مع الأسرة التي تتكون مني وزوجي وولدين وبنت وقضينا معاً سنين إلى أن مرض أحد أبنائي بمرض شديد ونصح الأطباء بوجوب علاجه في مصر حيث الجو المعتدل وحتى يكون بجوار الأخصائي المتابع لحالته وفعلاً سافرت إلى مصر مع الأولاد وتركنا زوجي للقيام بعمله وكان يحضر في الأجازات السنوية وأحياناً يرجع إلى مصر في الأعياد لكي يطمئن على أحوال الأسرة وقمت برعاية الأولاد في جميع النواحي التعليمية والصحية وتنشئتهم التنشئة الدينية السليمة حتى أصبحوا في سن الشباب. وكان يضرب بى المثل بمدى نجاحي مع أولادي وأنهم على خلق حميد وأولاد مثاليون وكنت أتبع معهم أساليب التربية النفسية السليمة من مناقشة وإقناع وكنت أترك لهم الحرية في التفكير واتخاذ الرأي بعد المناقشة الهادئة والهادفة.

ثم بدأت المشكلة عندما أنهى زوجي العمل بالخارج ورجع للإقامة الدائمة في مصر حيث بدأ يتدخل في العلاقة بيني وبين أولادي وبدأ يوجههم باستمرار إلى الخطأ والصواب ويحاول فرض رأيه عليهم باستخدام أساليب الأوامر العسكرية والتأنيب لأقل خطأ مع العلم بأن زوجي يحب أبناءه بشدة ولكنه لا يترك لهم حرية استخدام التفكير في حل مشاكلهم وبدأ الأولاد يشتكون من سوء معاملة والدهم لهم وعدم قدرتهم على التفاهم معه في شئون حياتهم وبدأت المشاحنات في الأسرة.

لقد تعبت في رعاية أولادي وتنشئتهم التنشئة السليمة ولكن كل شـــيء بدأ ينهار فجأة والخلافات بيني وبين زوجي مستمرة لأنه لا يترك لي شئون الأسرة لكي أعالجها بحكمة وهدوء كما نجحــت فيهــا مــن قبــل طــوال ١٠سنوات.أرجو النصيحة في هذه المشكلة وشكراً.

❑ **الأخت الفاضلة**

من تحليل الرسالة التي أرسلتيها طالبة النصيحة في المشكلة الأسرية التي تعاني منها أنت وأسرتك ألا وهي العلاقة المضطربة بينك وبين زوجك وأولادك بــسبب تدخل الزوج في شئون الأسرة ومحاولته فرض رأيه عليهم باستمرار وبدون مشورة معهم أو بدون تفاهم وعن طريق الأوامر العسكرية كما ذكرت في رسالتك. فــأولاً يجب أن نحلل الأمر كالآتي:

أولاً: غياب الزوج لم يكن بخاطره ولم يكن هروباً من تحمل المسئولية للأسرة من ناحية التوجيه والرعاية والتربية ولكن كان عملاً من أجل أفراد الأسرة ولمساعدتهم في التقدم فى الناحية المالية.

ثانياً: تحملك لمسئولية رعاية أولادك وتربيتهم التربية الــسليمة بمفــردك وبــدون مساعدة الزوج كان من ضمن واجباتك ناحية أسرتك وهي تضحية يقابلها تــضحية الزوج في تحمل الغربة والوحدة بعيداً عن الأسرة طوال فترة العمل بمفــرده فــي الخارج من أجل رفع شأن أسرته.

ثالثاً: يجب إعطاء الزوج فرصة للتعامل مع أبنائه ومحاولة إيجاد وسيلة للتلاقــي والتفاهم وإعطاء هذه الفرصة بيدك لأنك تملكين مفتاح النجاح لهذه الأسرة وذلــك عن طريق تهدئة نفوس الأولاد وشرح أبعاد المشكلة لهم وكذلك بإعطــاء صــورة طيبة للأب أمام الأبناء وشرح أهدافه في إصدار هذه الأوامر وأنه مع الوقت سوف تستقر الأمور بالأسرة وتعتاد على التفاهم والتقارب في ظل وجود الأب الذي يرعى شئون الأسرة خصوصاً والأولاد في مرحلة الشباب والمراهقة.

رابعاً: على الأب أن يدرك أن أبناءه قد اعتادوا على طريقة معينة في التفاهم وهذه الطريقة قد أثمرت وإنه عن طريقها قد نضج الأولاد وأصبح لهم شخصياتهم المستقلة وأن سن الشباب يحتاج لمعاملة خاصة تبنى على التفاهم والصداقة بعيداً عن الأوامر خاصة الغير معقولة في الأمور الغير مهمة والتي لا تحتاج إلى الإصرار على تنفيذها.

وأخيراً فإن الأسرة المستقرة هي الأسرة التي يوجد تفاهم بين أفرادها جميعاً والتي يضحي كل أفرادها من أجل استقرار هذه الأسرة...أرجو أن تجلسوا جميعاً وتتناقشوا معاً في سبب الشجار وكيفية التغلب على المشكلة في ظل المودة والتفاهم.

□□□□

الإدمان على القمار

□ الأستاذ الدكتور:

أرسل لسيادتكم هذه الرسالة لعلك تجد حلاً للمشكلة التي تعاني منها أسرتي المكونة مني ومن زوجي وأولادي في مراحل التعليم المختلفة فأنا يا سيدي أم قد احتارت في هذه الحياة بسبب إدمان زوجي المستمر على لعب القمار فما أن يبدأ الشهر حتى أجده قد أنفق معظم مرتبه على ألعاب القمار والمراهنة بل قد يستدين من الجيران والأقارب حتى يستطيع ممارسة هذه اللعبة اللعينة وعبثاً يحاول الأهل والأصدقاء نصيحته حتى يرجع عن هذا السلوك ولكنه دائماً يعود لنفس العمل بالرغم من إعلانه التوبة أكثر من مرة وقسمه على أن يبر بوعده مما أربك الأسرة ووضعها في موقف مالي ونفسي سيئ.

أرجو النصيحة في هذه المشكلة وشكراً.

□ الأخت الفاضلة

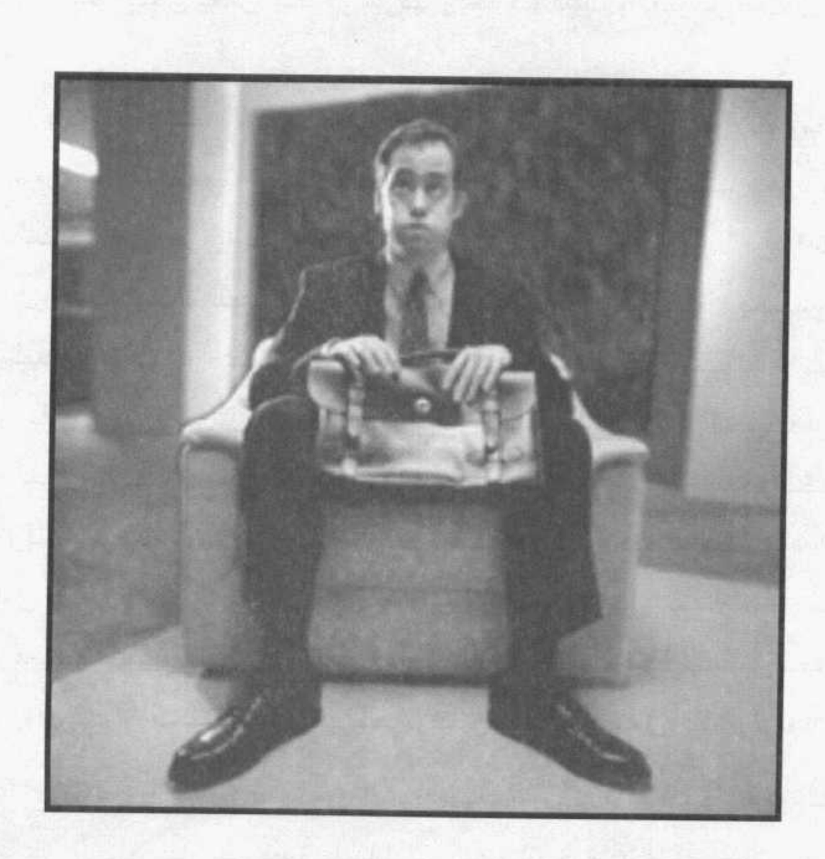
كل إنسان يمكن أن يقامر يوماً ولا يعد مقامراً بالمعنى الحقيقي للمقامرة فقد يشترى إنسان ما بطاقة يانصيب خيرية وقد يربح أو يخسر ولكنه مقامر عابر، وكل إنسان من الممكن أن يشترك في لعبة وقتية للتسلية وقضاء الوقت أما المقامرة الحقيقية فهي تتضمن عنصر المخاطرة والأمل في الربح من خلال عملية تتحكم فيها الصدفة أو شيء من الخبرة وهذا لا ينطبق على عمليات البيع والشراء التي يمارسها الناس لأن الربح أو الخسارة نتائج طبيعية لها. أما المقامر القهري – أي الذي يندفع إلى المقامرة اندفاعاً قهرياً جنونياً ــ فهو في الحقيقة إنسان مريض بالعصاب وهو إنسان يعيش اللعبة وإثارتها ويحارب الشك والغموض بالأمل الأبدي بالربح.

فالمقامر يشعر بما يشبه اليقين إنه سيربح فإذا خسر مرة فأمامه جولات ومناسبات وهو يشعر بذكائه ومهارته أيضاً وبقدرته على الربح وبأن الحياة كلها مجرد مقامرة فهو كالمدمن أيضاً يتوق على الانتحار البطيء والمقامر العصابي لا يريد اكتناز المال بل التمتع بنشوة اللعب ويريد أن يخسر لا شعورياً وهو بالفعل يخسر في نهاية المطاف وهذا هو عنصر الماسوشية في المقامرة ــ أي الاستمتاع بالأذى والألم ــ والمقامر يتعامل مع الصدف ويهوى اللعبة قبل المُثل أو الحب أو أية هواية أخرى فالمقامر متفائل ظاهرياً ولا يتعظ بالخسارة لأنه يحب الخسارة لاشعورياً وخسارته اليوم أو ربحه لا تعني عنده أي شيء فهناك الغد وبعد الغد. والمقامر يشعر بالإثم الشعوري واللاشعوري واستمراره على الخسارة أو تحطيم الذات هو جراء شعوره بالخطيئة وعقاب لميوله العدوانية وهكذا فالمقامر يجمع بين اللذة والألم بل هو يبحث عنهما في اللعبة ونتائجها هي مزيد من اللذة والألم.

وعلاج مرض المقامرة ليس من الأمور السهلة وتحتاج إلى تدخل المؤسسات الاجتماعية الإصلاحية التي تقوم بادوار التوعية والتوجيه الإعلاني ضد المقامرة

كذلك يقوم علم النفس بمعالجة المقامرين العصابين والقهـريين بواسـطة التحليـل النفسي الفردي للمريض أو إشراكه في جلسات التحليل النفـسي الجمـاعي حتـى يستطيع أن يستبصر بمشاكله الذاتية ويتغلب على الدوافع القهريـة التـي تدفعـه للمقامرة وكذلك يتم علاج الإدمان على المقامرة بواسطة العلاج السلوكي التنفيـري أي يتعلم المصاب بالمقامرة أن ينفر من المقامرة ويكرهها بواسطة علاجات نفسية خاصة.

□□□□



- الأستاذ الدكتور

آمل أن أجد لديكم ما يساعدني في علاج مشكلتي، فأنا سيدة أبلغ من العمر ٣٢ عاماً، وجامعية وأعمل في وظيفة محترمة، متزوجة من رجل يبلغ من العمر ٣٦ عاماً، جامعي ويعمل في وظيفة حكومية، عمر زواجنا خمس أعوام أثمر عن ثلاثة أطفال.

مشكلتي تكمن فيما وصلت إليه علاقتي الشرعية مع زوجي.. إذ كانت في بداية حياتنا ممتازة، وكثيراً ما أخبرني أنه يجد عندي شيئاً يجذبه نحوي ويرغبه في.. وكنت سعيدة بهذا، وكانت رغبتي نحوه شديدة رغم كل المشاكل التي مررنا بها في حياتنا الزوجية، وكنت أعتبرها مشاكل عابرة كالتي تحدث بين الأزواج في بداية الحياة الزوجية لاختلافات ثقافية وبيئية.. فأنا يا سيدي من أسرة مرموقة، ويشغل والدي منصباً كبيراً.. وكان زواجي تقليدي جداً، ولكني اخترت زوجي عن قناعة.. عانيت في بداية حياتي من رفض عائلة زوجي لي ، وكنت أعلم بذلك قبل أن أنتقل إلى بيت الزوجية إذ أخبرني زوجي بإصرار أهله على ارتباطه بأي فتاة من محيطهم الاجتماعي والعائلي .. فهو من أسرة بسيطة.. مرت حياتهم بصعوبة، وأعجبني في زوجي أنه اعتمد على نفسه في تعليمه وفي تأسيس حياته، وكنت مصرة على تحمل كل شئ لأن اختياري زوجه له كان نابع منه شخصياً. ولكني يا سيدي لم أشعر قط أني زوجة له فهو لم يتحمل المسؤولية في أي شيء يتعلق بي ، وإنما كنا دائماً شركاء فقط في الأمور المادية ، من تأثيث البيت ، والصرف على البيت والأولاد .. في البداية كنت سعيدة لأني أتعاون مع زوجي في تأسيس حياتنا، ولكني لاحظت أن الأعباء بدأت تزيد عليّ، وأن اتكاله عليّ في شؤون حياتنا بدأ يزيد، ووجدت نفسي غارقة في ديون، ولا علاقة له بذلك.. حتى أنني اكتشفت أنه ومنذ عرفته لم يشتري لي شيئاً، أو يحضر لي هدية

في أي مناسبة، وإنما كانت المبادرة دائماً من جانبي أنا حتى انتبهت أنني ولأول مرة منذ تزوجت أتجاهل تاريخ زواجنا أو حتى عيد ميلاده دون أن أحضر له هدية كما اعتدت.. وهو أيضاً لم ينتبه لذلك. بدأت ألاحظ أنني عندما ينفذ ما لدي من مال.. ولا أجد ما يعينني حتى على الذهاب إلى عملي يرفض أن يساعدني.. وحجته في ذلك أنه غير مسئول عني، وإنما نحن الاثنين مسئولون عن الإنفاق على البيت والأولاد..وكل محاولاتي في تذكيره بأن الشرع يلزمه بالإنفاق علي باءت بالفشل...نعود الآن يا سيدي لما أعاني منه حيث أنني في الفترة الأخيرة بدأت أرفض معاشرته.. وكنت ألبي رغبته فقط خوفاً من الله، وكلما شعرت برفضي له.. كنت أجلس مع نفسي وأحاول البحث عن أفضل ما في هذا الإنسان حتى أستعيد علاقتي الجيدة معه.

ولكنني ومنذ أشهر بعيدة زاد رفضي له وبدأت أشعر وكأنني أعاشر شخصاً غريباً عني، ماتت رغبتي اتجاهه، وأفقت على نفسي في إحدى المرات وأنا أركض نحو الشباك لأرمي بنفسي من الطابق الخامس حتى أهرب منه.. وأخيراً أخبرته بشعوري.. وطلبت منه الزواج من أخرى وأن يتركني لأولادي لكنه رفض. وبعد أن عرضت عليه الأمر قررت أن أراسلكم لعلي أجد لديكم ما يعينني. ساعدني بالله عليك.

- **الأخت الفاضلة:**

من الرسالة التى أرسلتيها يتضح انك تعانين من وجود مشاكل أسرية وانفصال وجدانى وصراعات اقتصادية داخل الأسرة أدت إلى حدوث جفاء عاطفى وفتور جنسى مع عدم وجود تفاهم مشترك أدى فى النهاية إلى عدم التوافق فى العلاقات الزوجية والجنسية والرغبة فى الانفصال ومحاولة إيذاء الذات... ولمناقشة تلك المشكلة يجب أن نعلم أولا أن هناك الكثير من الأسباب وراء عدم التوافق والرضا في العلاقة الزوجية والجنسية بين الزوجين منها:

– عدم التفاهم العائلى ووجود الكثير من نقاط الخلاف تترك بدون نقاش أو محاولة تقارب بين الآراء

– عدم إنفاق الزوج على أسرته إما بسبب ضيق ذات اليد أو بسبب البخل الشديد أو طمعه فى أموال زوجته.

– الإهانة الزوجية المستمرة (أي إهانة الزوج لزوجته) والتجريح أمام الناس طوال اليوم ومعاملة الزوجة بقسوة وخشونة ويأتي في المساء يطالب بهدوء بحقه الشرعي كأن شيئا لم يكن، وتكون النتيجة أن زوجته بالطبع ترفض هذه العلاقة وتتهرب منها بالنوم مع الأولاد أو بالانتظار حتى ينام هو لتنام وتبدأ المعاناة المزدوجة. وقد نلتمس للزوجة الحق في رفض العلاقة لأن الأداء الجنسي عند المرأة ٨٠%منه عاطفة وأحاسيس و٢٠% أداء جنسي، بينما هذه النسبة تنعكس عند الرجل فتصبح ٨٠% أداء و٢٠% فقط أحاسيس وعاطفة فلو فهم وعرف الرجال هذه الحقيقة سيكفون عما يفعلونه مع زوجاتهم من مشاجرات وإهانات مستمرة. ولذلك يجب أن يعلم الزوج أن البرود الجنسي لدى المرأة هو عرض وليس مرض ولا يوجد مرض اسمه البرود الجنسي، ومن أسباب البرود الجنسى الملل والمعاملة السيئة والعنف وعدم الاهتمام بمشاعر المرأة بالقدر الكافى.

ولقد أثبتت الدراسات النفسية أن السكن والمودة والرحمة بين الزوجين تزداد قوة بوجود توافق جنسي بينهما، وذلك لأن العلاقة الجنسية بحكم طبيعتها مصدر نشوة ولذة؛ فهي تشبع حاجة مُلحة لدى الرجل والمرأة على السواء، واضطراب إشباع هذه الغريزة لمدة طويلة يسبب توترًا نفسيًا ونفورًا بين الزوجين؛ إلى الحد الذي جعل كثيرًا من المتخصصين ينصحون بالبحث وراء كل زواج فاشل أو متعثر عن اضطراب من هذا النوع، وكثيرًا ما يتنقل العديد من هؤلاء الأزواج بين العيادات الطبية والنفسية مدة طويلة يبحثون عن العلاج الناجع لشكواهم ومشاكلهم دون جدوى وهم لا يدرون، أو يدرون ولا يصرحون، إن وراء كل ذلك معاناة واضطرابًا في العلاقات الجنسية. والعلاقة الجنسية بين الزوجين يجب أن تكون

شفافة وأن يكون فيها حوار؛ فعدم التجاوب هذا يمكن أن تكون له أسباب عدة ربما في بعض الأحيان الروتينية التي يدخل فيها بعض الأزواج فيما يخص العلاقات الجنسية ، زيادة على أنه في بعض الأحيان يمكن أن تكون هناك بعض المشاكل الزوجية أو العائلية التي تشغل بال هذه الزوجة وتحول دون تجاوبها مع زوجها، فمن الممكن أن تكون هناك مشكلة مادية أو مشكلة أطفال أو عمل؛ فعلى الزوج أن يفاتح زوجته في هذا الموضوع، وأن يحاول أن يفهم ماهية هذه الأسباب بكل بساطة إن لم تبادر الزوجة بذلك، وهذا الجواب يتوقف أيضا على نوعية التجاوب الذي يرغب فيه الزوج.

وقد لوحظ أن نسبة الطلاق مرتفعة في مجتمعنا لكثير من الأسباب منها غير المعلن وهو الجانب الجنسي بمعنى أن المرأة لا تستطيع أن تتحمل علاقة غير متوازنة جنسيا فتطلب الطلاق من غير أن تعلن عن دوافعها الحقيقية مع الشعور بالقلق والاستغراق في أحلام اليقظة والاضطراب النفسي.

ولذلك اعتبر الحديث الشريف العلاقة الجنسية بين الزوجين عملاً نُؤجر عليه، فقد روى مسلم عن أبي ذر في حديث طويل أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " وفي بضع أحدكم صدقة (البضع يعني الاتصال الجنسي) قالوا يا رسول الله، أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ ! قال صلى الله عليه وسلم: " أرأيتم لو وضعها في حرام كان عليه وزر؟ " قالوا: بلى يا رسول الله، قال: "فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له فيها أجر".

إن الجنس يقف دائما وراء الكثير من حالات الطلاق نتيجة لكره الزوجة ورفضها للعلاقة الخاصة بينها وبين زوجها، وهذا الرفض يرجع لشعور الزوجة بأن ذلك عبء نفسي وعصبي عليها وخصوصا عندما يكون هناك الكثير من المشاكل الأسرية وعدم وجود انسجام وتفاهم مبنى على المودة والمصارحة وقيام كل فرد من أفراد الأسرة بمسئولياته ... وهذه المسألة شائعة في المجتمع المصري وموجودة منذ زمان.

وأخيرا فإن الحياة الزوجية ليست بالبساطة التي يتصورها البعض وليس من السهل الحفاظ عليها في سلام لأن هذا يستلزم استعدادا من الطرفين للتجاوز عن الكثير من الأمور والتفاهم والاقتراب من بعضهما البعض، وعلى الزوج والزوجة أن يجلسا معا لمحاولة التفاهم فى أمور الأسرة ومواجهة ما يقابلهم من مشاكل أولا بأول

وننصح فى حالتك بالبرنامج العلاجى التالى الذى وضعه الدكتور محمد المهدى استشارى الطب النفسى لحل الخلافات الزوجية:

١- محاولات يقوم بها الطرفان : حين يستشعران زحف المشاعر السلبية على حياتهما يجلسان سويا ليتدبرا أسباب ذلك دون أن يلقى أيهما المسئولية على الآخر . وهذا الحل ينجح فى حالة نضج الطرفين نضجا كافيا ، وهو بمثابة مراجعة ذاتية للعلاقة الزوجية وإعادتها إلى مسارها الصحيح دون تدخل أطراف خارجية .

٢- دخول طرف ثالث: من أحد الأسرتين أو كليهما، استشارة زواجيه، علاج زواجي أو عائلي. ودخول الطرف الثالث يصبح ضروريا فى حالة إصرار أو عناد أحد الطرفين أو كليهما، وفى حالة تفاقم المشكلة بما يستدعى جهودا خارجية لاستعادة التناغم فى الحياة الزوجية بعد إحداث تغييرات فى مواقف الطرفين من خلال إقناع أو ضغط أو ضمانات خارجية تضمن عدم انتهاك طرف لحقوق الآخر.

٣- تعلم مهارات حل الصراع: فالحياة عموما لا تخلو من أوجه خلاف، وحين نفشل فى تجاوز الخلافات تتحول مع الوقت إلى صراعات، ولهذا نحتاج أن نتعلم مهارات أساسية فى كيفية حل الصراع حين ينشأ حتى لا يهدد حياتنا واستقرارنا، وهذه المهارات تتعلم من خلال قراءات ودورات متخصصة ومبسطة.

٤- تكوين ارتباطات شرطية جديدة بهدف تحسين العلاقة بين الزوجين: مثل: تغييرات في البيئة المحيطة بهما كأن ينتقلا من مكان لآخر أكثر راحة وبعيدا عن تدخلات العائلة الأكبر – تخفيف الضغوط المادية أو الاجتماعية أو ضغوط العمل – رحلات زوجية تسمح لهما بقضاء أوقات سعيدة كالتى اعتاداها وسعدا بها فى فترة الخطوبة.

٥- العلاقة الثلاثية (الله - الزوج - الزوجة)، تخفف من حدة الصراع وتهيئ النفس للتسامح

٦- ترشيد لغة الخلاف في حالة حتميته واستمراره: وذلك بتجنب استخدام العبارات الجارحة أو التهديد أو كشف الأسرار الزوجية.

٧- تجنب استخدام الأبناء كأدوات في الصراع للى الذراع أو الضغط على الطرف الآخر.

٨- التنبه للتدخلات العائلية المتحيزة أو ذات المصلحة (الشعورية أو غير الشعورية) في الانفصال

٩- إعادة الرؤية والاكتشاف للطرف الآخر بعيدا عن الأحكام المسبقة والاتهامات سابقة التجهيز

١٠- الكف عن الانتقاد أو اللوم المتبادل ، فهما يقتلان أى عاطفة جميلة .

١١- العلاقة بالحواس الخمس، وذلك بتنشيط كل وسائل ومستويات الإمتاع والاستمتاع بين الزوجين بحيث لا نترك حاسة إلا وتأخذ حقها لدى الطرفين حبا وفرحا وطربا.

١٢- العلاقة بكل اللغات الممكنة، من الكلمة الطيبة إلى الغزل الرقيق، إلى النظرة المحبة الودودة إلى اللمسة الرقيقة، إلى الحضن الدافئ، إلى العلاقة المشبعة، إلى نظرة الشكر والامتنان، إلى الهدية المعبرة، إلى النوايا والأمنيات البريئة والجميلة



حلم اليقظة :

❑ **السلام عليكم**

أنا أعاني من مشكلة الخيال (أحلام اليقظة)، التي قد تستمر لساعات طويلة، لا أحس بنفسي ولا أحس بمرور الوقت، أحس بقوة كبيرة تجذبني نحو ذلك، لا أستطيع مقاومتها.

أحس بحاجتي لذلك كما الظمآن المحتاج للماء، أتلذذ بذلك اشد التلذذ، اشعر بمشاعر حقيقية لم أجربها من قبل، وفي بعض الأحيان مشاعر غريبة تأسرني، أهرب من عالمي هذا إلى عالم جديد.....أتخيل وجودي مع أناس أريد أن أبين لهم شخصيتي بشكل مخالف لما هم يعرفون عني، شخصية مختلفة، خيالات جنسية، حب، وفي أغلب الأحيان أتخيل ضعفي وانكساري فأشعر بمزيد من الأسى على نفسي، ولكني أتلذذ بذلك، بل أني أفضل الانغماس في ذلك على وسائل المتع الأخرى كالخروج أو التحدث...

بالطبع هذا يؤثر علي، على دراستي وتركيزي، وتعاملي مع الناس، ونظرتي إلى نفسي....ولكني لا أستطيع المقاومة، أحس بأني مسلوبة الإرادة..أرجو المساعدة وشكرا.

❑ الأخت الفاضلة... كل فرد منا يعيش أحلام يقظة في كل مراحل عمره.. لكنها قد تكون ايجابية في أحيان وهدامة في أحيان أخري.. وحلم اليقظة يعتبر حقا لكل إنسان وله دور نفسي هام في تخفيف حدة الروتين والرتابة المملة لحياة الفرد.. وهو مفيد في إعطاء دفعة قوية وحافز شديد له لكي يحقق ما يحلم به ويسعى إلي الوصول إلي ما يرغبه في حياته الواقعية الحقيقية.

وأحلام اليقظة تبدأ في مرحلة الطفولة المبكرة، بدءا من سن الثالثة، ثم يتواتر حدوثها على نحو متزايد حتى يشارف المرء سن المراهقة، وعندئذ تأخذ في التناقص شيئا بعد شيء. والواقع أنها تعتبر، عند الأطفال، ضربا من اللهو

يمارسونه في ساعات الفراغ أو لحظات السأم. أما في المرحلة السابقة للمراهقة فتعتبر أحلام اليقظة ضربا من الهروب من واقع الحياة اليومية ومطالبها. والموضوع الرئيسي الذي تدور عليه أحلام اليقظة هو، في الأعم الأغلب، كفاح البطل المتألم الذي يسيء أبواه أو معلموه أو رفاقه معاملته ثم ينتصر عليهم بطريقة أو بأخرى وأما في سن المراهقة فتدور أحلام اليقظة، أكثر ما تدور، على محاور الحب والجنس. وليس من ريب في أن أحلام اليقظة قد تكون خلاقة أيضا، إذ تمهد السبيل لتكوين أنماط من السلوك تفضي إلى تحقيق الأهداف الحقيقية.

وعلى هذا فإن أحلام اليقظة مطلوبة لكل فرد ولكن بشروط تجعلها هادفة بناءة وليست هدامة معوقة لمسيرة حياته.. ومن هذه الشروط هي عدم التمادي والاستطراد في التخيل والحلم والتأمل أكثر من اللازم من حيث الوقت والمعني فلا يجب أن يضيع الطالب من وقته أكثر من دقائق في هذه الأحلام ولا يجب أن يترك العنان لأحلامه لتطغي علي وقت دراسته واستذكاره الفعلي.

ولا يجب أيضا أن يتعمق بأحلامه لدرجة اللامعقول أو المبالغة غير المنطقية أو أن يتمادي بأحلامه لمراحل متقدمة من عمره فيتخيل ماذا يجب أن يري نفسه بعد عشرات السنين مثلا.. وإنما يراعي الاعتدال في أحلامه لتكون مرحلية فيتأمل نفسه فيما هو ممكن خلال المراحل المباشرة القادمة ولا يتعداها إلي ما هو ابعد من ذلك.

ولكي يستفيد الطالب من أحلام يقظته ويجعلها مؤثرة ودافعة لمستقبله إلي الأمام يجب أن يحولها وبسرعة إلي عمل ليحقق ما كان قد حلم به وهنا تلعب الإرادة والفهم الواعي لما يحدث في فكر الطالب دورا هاما.. فإذا حلم لفترة قصيرة بما سيحدث عندما يلحق بالوظيفة التي يرغبها فعليه بمزيد من الجد والاجتهاد لكي يواصل دراسته واستذكاره حتى يحقق ما يريد.

□□□□

- **الأستاذ الدكتور**

زوجي إنسان اجتماعي كريم عطوف يتميز بشخصية مرحة وهو إنسان متـدين ويحافظ على الواجبات الدينية بانتظام ولكنه يعاني من مشكلة اجتماعية ونفـسية تؤثر على حياته وشخصيته وعلى علاقاته مع الآخرين ألا وهي سرعة الغـضب وعدم التحكم في النفس عند الانفعال، والغضب لأتفه الأسباب ممـا يـؤدي إلـى فقدانه لكثير من الأصدقاء والجيران وحتى الأهل والأقارب، وهو يندم على ذلـك بعد أن يعود إلى نفسه وأحياناً يصاب بالإحباط مما يؤدي إلى التوترات النفـسية وقد بدأ أخيراً يعاني من الآلام الجسمانية في الصدر وقد نصحه الطبيب البـاطني بعرض نفسه على طبيب نفسي حتى لا تؤثر حالته النفسية على الدورة الدمويـة بالقلب فيما بعد. أرجو أن توجه له النصيحة في هذا الموضوع الحيـوي والهـام وشكراً.

- **الأخت الفاضلة.:**

الغضب كظاهرة نفسية هو أحد الانفعالات أو العواطف التي تعتبر إشارة أو دلالـة على مواجهة الضغوط أو عوامل الإحباط في الحياة وعلى الرغم من عدم التـشابه بين عاطفة الحب وبين الغضب إلا أن كليهما يفيد الإنسان لو أحسن التعبيـر عنـه بأمانة وصراحة تامة في الوقت المناسب دون لبس أو غموض أو محاولة لتجاهـل هذا الشعور أو الانفعال. ويكمن الخطر النفسي الناتج عن الغضب عنـدما يتـراكم داخل النفس البشرية حيث ينتج عنه الأمراض والاضطرابات النفسية المختلفة وينتج عن هذه الاضطرابات تأثيرات جسمانية فيزداد استثارة الجهاز العصبي الـلاإرادي وينتج عن ذلك الاضطرابات بالقلب والصدر مع اضطراب الهضم وزيادة حموضة المعدة وتقلص القولون (القولون العصبي) وكذلك الصداع العصبي الناتج عن التوتر النفسي.

وللتغلب على الغضب والتوتر ينصح بمراعاة هذه النصائح:

حاول دائماً أن تتعرف على الشعور والانفعال الأساسي وراء ظاهرة الغضب لديك مثل الخوف أو الألم أو عوامل الإحباط والتوتر والقلق.

- أن تشعر بالألم أو الإحباط أو الخوف معناه إنك إنسان له أحاسيس وهذا ليس عيباً فيك أو عجزاً منك لذلك حاول أن تعبر عن هذا الشعور وتشرحه بالكلام كلما سنحت لك الفرصة لذلك.

- يجب أن تعلم وتؤمن بأن الغضب هو إحدى الوسائل التي يعبر بها الفرد عن احتياجاته وطلباته ولكنها ليست الوسيلة الوحيدة أو المثالية لهذا فعليك أن تلتمس بعض العذر لمن يغضب أمامك وتحاول مساعدته.

- بدلاً من أن تعتبر من يغضب أمامك يحاول إيذاءك أو إلحاق الألم والضرر بك تذكر دائماً أنه يعبر بطريقة ما عن إحساسه بالإحباط والتوتر. وأن هذه هي طريقته التي تعود أن يستجيب بها لهذه الضغوط النفسية.

- حاول أن تستمع إلى عبارات الغضب من الشخص الذي أمامك بقدر المستطاع ولكن حاول معرفة ما وراء هذه الظاهرة من ألم أو إحباط وفشل.

- سلوك الغضب هو سلوك فردي يتعود عليه الإنسان ولكنه سلوك مكتسب وممكن التخلص منه بالتعلم والتدريب والإرادة.

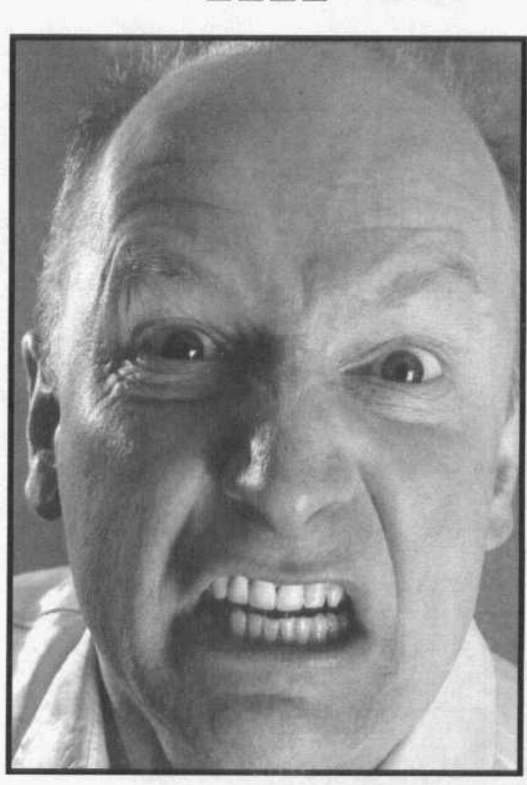
- يمكنك المشي مسافات طويلة أو أداء أي عمل يدوي خفيف عند شعورك بالغضب والتوتر ولكن تجنب استعمال الآلات الخطرة أو قيادة السيارات لأن ذلك قد يعرضك لأخطار الحوادث أثناء ثورة الغضب.

- التدريبات العضلية يمُكنها أن تخفف كثيراً من حدة التوتر الداخلي لدى الفرد والذي يسبب الغضب والثورة.

- تنازل أحياناً عن إصرارك واعتقادك بأنك على صواب وأن الخطأ هو خطأ الآخرين، تذكر بهدوء أنك قد تكون مخطئاً وأن إحساسك بهذا الخطأ لن يقلل من شأنك وأن اعترافك أمام الآخرين قد يزيد من منزلتك ويرفع من قدرك لديهم.

وقد وصانا القرآن الكريم إلى التحكم في انفعال الغضب فحينما يغضب الإنسان يتعطل تفكيره ويفقد قدرته على إصدار الأحكام الصحيحة ويحدث أن تفرز الغدتان الكظريتان هرمون الأدرينالين الذي يؤثر على الكبد ويجعل الإنسان أكثر استعداد وتهيؤاً للاعتداد البدني على من يثير غضبه. ولذا كان التحكم في انفعال الغضب مفيداً فهو يساعد على أن يحتفظ الإنسان بقدرته على التفكير السليم وإصدار الأحكام الصحيحة وكذلك يحتفظ الإنسان باتزانه البدني فلا ينتابه التوتر البدني ويتجنب الاندفاع ويؤدي إلى كسب صداقة الناس ويساعد على حسن العلاقات الإنسانية بوجه عام.قال تعالى "**ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ** " (فصلت: ٣٤)

□□□□



❑ السادة الأطباء.... أرسل إليكم استشارتي بخصوص ابنتى التى تبلغ من العمر ٥ سنوات بعد أن حاولت معها بعدة طرق لإنقاذها من هذه الغيرة ولكن دون جدوى...فهى طفلتى الأولى والتى حظيت بكل الحب والحنان من جميع أفراد الأسرة والعائلة وكنت أتعامل معها بأسلوب التشجيع والمديح ولكن دون تفريط ولم أعاقبها بالضرب طيلة ثلاث سنوات فكان يكفى أن أقول لها أن هذا غلط أو أننى سوف أزعل منها حتى تجرى وتصالحنى وينتهى الغلط ، ثم تبدل هدا الحال بعد سن الثالثة وأصبحت لا تسمع الكلام وأصبحت اضربها ضربا خفيفا من اجل العقاب، إلى أن رزقت بأخت لها وكان عمرها أربع سنوات فزادت حالتها سوءا وأصبحت لا تطاق ولا تسمع لكلام احد حتى لو كانت تحبه. ثم بدأت أعراض الغيرة تزداد يوم بعد يوم إلى أن أصبحت غيرة مرضية ظاهرة فى كل أفعالها مع العلم أننى افهم جيدا أسباب الغيرة عند الأطفال، وكنت حريصة كل الحرص على ذلك ولكنها دائما كانت تقول لى أنتى بتحبى أختى وأنا لا ...ودائما تضع تصرفاتى مع أختها تحت الميكروسكوب: ليه لبستها أشيك منها..ليه حضنتها.. ليه اضحك معها.. وهى تحبها جدا ولكن أصبحت الآن تمنعها من اللعب بألعابها أو لمس أى شيء يخصها، وتفرح جدا إذا وبخت أختها أمامها..وأصبحت الآن تغير من أى شخص حتى ولو اكبر منها كأن تنتقده أو تقول له أنا أحسن منك أو بيتى أحسن من بيتك .أو دائما ما تقول لأى شخص تحبه أنها لا تحبه.. ومع كل هذا هى عنيدة ولا تسمع الكلام خصوصا أمام الناس وهى أيضا أنانية مع كل الناس وتتمسك بحاجتها بشكل مبالغ فيه وأنا الآن الاحظ عليها عدم تركيز فى المذاكرة وأخشى أن تسوء حالتها أكثر من هذا..ولا أعرف ما أدى بها إلى هدا الحال غير أننى لاحظت أن كثيرا ممن تحبهم قارنوا بينها وبين أختها لصالح أختها ....وادعوا الله أن أجد عندكم الحل السريع إن شاء الله.

- **الأخت الفاضلة-**

ذكرت انك والدة لطفلة تبلغ من العمر خمس سنوات وأنك فى حالة من الحيرة بعد أن حاولت معها عدة طرق لإنقاذها من الغيرة ولكن دون جدوى.

اعلمى سيدتى أن **الغيرة احد المشاعر الطبيعية الموجودة عند الإنسان كالحب** ويجب على الأسرة تقبلها كحقيقة واقعة ولا تسمح بنموها فى نفس الوقت فلا يخلو سلوك طفل من أظهار الغيرة بين الحين والأخر. كما أن الغيرة تعتبر شيئا طبيعيا فى الطفولة المبكرة حيث يتصف صغار الأطفال بالأنانية وحب الظهور لرغبتهم فى إشباع حاجتهم دون مبالاة بغيرهم.وقمة الشعور بالغيرة تحدث فيما بين سن٣-٤ سنوات وتكثر فى البنات دون البنين ولكن هذا لا يسبب إشكالا إذا فهمنا الموقف وعالجناه علاجا سليما لكن إذا أصبحت الغيرة عادة من عادات السلوك وتظهر بصفة مستمرة فإنها تصبح مشكلة.

والغيرة من أهم العوامل التى تؤدى إلى ضعف ثقة الطفل بنفسه أو إلى نزوعه إلى العدوان والتخريب أو العناد.

ويمكن أن تظهر الغيرة فى حالات عديدة منها ميلاد طفل جديد للأسرة كما فى حالة طفلتك أو شعور الطفل بخيبة أمل فى الحصول على رغباته ، ونجاح طفل آخر فى الحصول على تلك الرغبات ، أو الشعور بالنقص الناتج عن الفشل.

لذلك عليك سيدتى التقرب من طفلتك ومصاحبتها والتعرف على مشكلاتها ومحاولة حلها بشيء من اللين ولا تلجئى للضرب كوسيلة للعقاب فهو ليس حل فأنت بذلك تدفعيها للقيام بعمل شيء أخر وهو العناد كرد فعل طبيعى للضرب كان تكون دائما على خلاف ما تأمروها بعملة

واليك بعض النصائح للمساعدة على علاج الغيرة والوقاية من أثارها السلبية.

- إشعار الطفل بقيمته ومكانته فى الأسرة والمدرسة وبين الزملاء .
- تعويد الطفل على أن يشاركه غيره فى حب الآخرين .
- تعليم الطفل على أن الحياة أخذ وعطاء وأنه يجب عليه أن يحترم حقوق الآخرين

- تعويد الطفل على المنافسة الشريفة بروح رياضية تجاه الآخرين .

- بعث الثقة فى نفس الطفل وتخفيف حدة الشعور بالنقص أو العجز عنده .

- توفير العلاقات القائمة على أساس المساواة والعدل، دون تميز أو تفضيل على آخر، مهما كان جنسه أو سنه أو قدراته، فلا تحيز ولا امتيازات بل معاملة على قدم المساواة

- تعويد الطفل على تقبل التفوق ، وتقبل الهزيمة ، بحيث يعمل على تحقيق النجاح ببذل الجهد المناسب ، دون غيرة من تفوق الآخرين عليه ، بالصورة التى تدفعه لفقد الثقة بنفسه .

- تعويد الطفل الأنانى على احترام وتقدير الجماعة ، ومشاركة الأطفال فى اللعب وفيما يملكه من أدوات .

- يجب على الآباء الحزم فيما يتعلق بمشاعر الغيرة لدى الطفل ، فلا يجوز إظهار القلق والاهتمام الزائد بتلك المشاعر ، كما أنه لا ينبغى إغفال الطفل الذى لا ينفعل ، ولا تظهر عليه مشاعر الغيرة مطلقاً .

- فى حالة ولادة طفل جديد لا يجوز إهمال الطفل الكبير وإعطاء الصغير عناية أكثر مما يلزمه، فلا يعط المولود من العناية إلا بقدر حاجته، وهو لا يحتاج إلى الكثير ، والذى يضايق الطفل الأكبر عادة كثرة حمل المولود وكثرة الالتصاق الجسمى الذى يضر المولود أكثر مما يفيده. وواجب الآباء كذلك أن يهيئوا الطفل إلى حادث الولادة مع مراعاة فطامه وجدانياً تدريجياً بقدر الإمكان، فلا يحرم حرماناً مفاجئاً من الامتياز الذى كان يتمتع به .

- يجب على الآباء والأمهات أن يقلعوا عن المقارنة الصريحة واعتبار كل طفل شخصية مستقلة لها استعداداتها ومزاياها الخاصة بها .

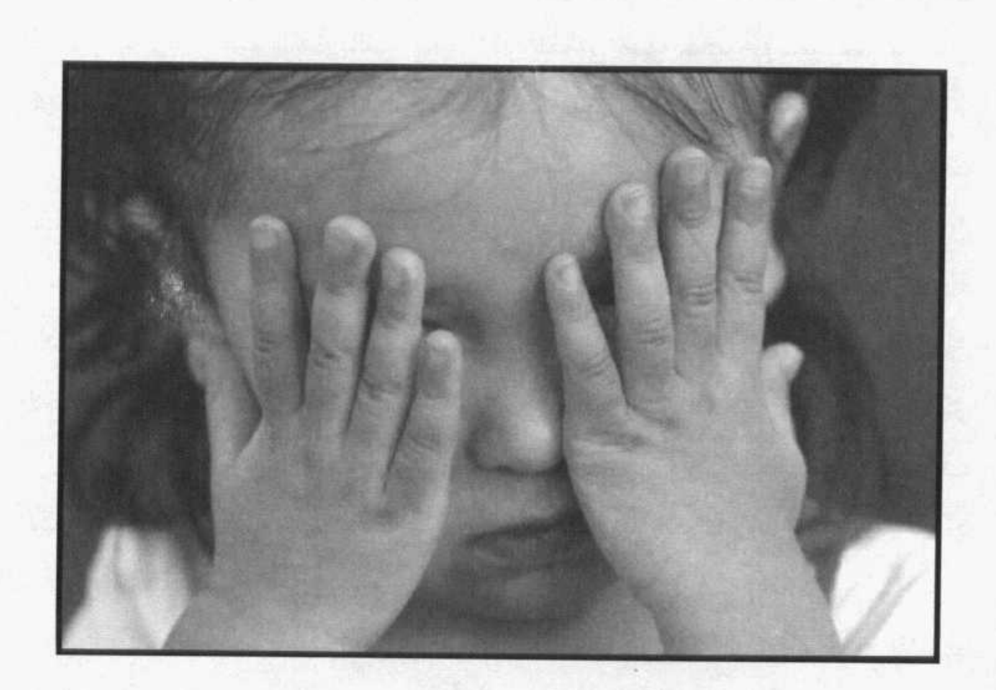
- تنمية الهوايات المختلفة بين الأخوة كالموسيقى والتصوير وجمع الطوابع والقراءة وألعاب الكمبيوتر وغير ذلك..... وبذلك يتفوق كل فى ناحيته، ويصبح تقيمه وتقديره بلا مقارنة مع الآخرين .

- المساواة فى المعاملة بين الابن والابنة، لآن التفرقة فى المعاملة تؤدى إلى شعور الأولاد بالغرور وتنمو عند البنات غيرة تكبت وتظهر أعراضها فى صور أخـــرى فى مستقبل حياتهن مثل كراهية الرجال وعدم الثقة بهم وغير ذلك مــن المظـــاهر الضارة لحياتهن .

- عدم إغداق امتيازات كثيرة على الطفل المريض، فأن هذا يثير الغيرة بين الأخوة الأصحاء، وتبدو مظاهرها فى كراهية الطفل المريض أو غير ذلك مــن مظـــاهر الغيرة الظاهرة أو المستترة.

حاولى سيدتى الاستعانة بهذه النصائح والله الموفق والمستعان.

□□□□



❑ السلام عليكم

سيدي العزيز...مشكلتي تتمثل في كوني كثير القلق سريع الغضب كثير المخاوف من المستقبل وتنتابني ذكريات الماضي الأليم.أنا من مواليد ١٩٧٢ توظفت في سنة ٢٠٠٢ في القطاع العام.عانيت كثيرا في عملي قبل الوظيفة وبعدها ومازلت،حيث أن مشكلتي في العمل هي أنني أفضل أن تكون أموري مضبوطة ونزيهة بشكل تام.اكره أن يتسلل الخلل كيفما كان إلى عملي إلى درجة الرغبة في عدم القيام به.أو أن أقوم به شخصيا بكل حيثياته حتى وان شكل ذلك إرهاقا لي بدون سبب.ولا أثق في مساعدة الآخرين لي، بل اضطر إلى مراجعة مساعدتهم تلك.أميل إلى أن يكون لي شان في وظيفتي.لكن في ذات الوقت أتهرب من المسؤولية.ربما لعدم الثقة بالنفس.أو لأنني اخشى منها خاصة وكما قلت لك أنني اكره الخلل في عملي مع ما تفرضه المسؤولية من تساهلات.

أنا كثير القلق على من حولي من الأهل.مثالي إلى درجة الحمق واعرف ذلك.أرفض الاتهامات... متسرع ومتهور...لساني يسبقني كثيرا...كثير الظن السيئ...غير متزوج لحد الساعة. أعاني من اضطراب شديد في القولون خاصة عندما تنتابني المخاوف أو عندما أتعصب كثيرا...متدين...كثير القلق بشأن الأحداث الدولية...حاستي السادسة قوية...أرى أمورا تحدث معي في الواقع أتذكر أني رايتها في منامي...لست راضيا عن نفسي خاصة وأنني أكبر أمورا يتصرف فيها الآخرون ببساطة شديدة مما يثير حفيظتي.أفيدوني جزاكم الله خيرا

❑ **الأخ العزيز-**

أري فيك شخصية تنشد الكمال – شخصية متشددة ودقيقة تهتم بتفاصيل الأشياء وتعظم توافه الأمور لا تتهاون في جلد نفسك وكأنك تقف لها بالمرصاد لا تثق في أي شيء حتى نفسك متسرع لا تتحكم في أمور حياتك وبما أن الكمال لله وحده وانه كما قال المتنبي ليس ما كل ما يتمني المرء يدركه وتجري الرياح بما لا تشتهي

السفن . لذلك فان عدم استطاعتك لتحقيق كل ما تتمني جعلك تشعر بالقلق والتوتر والعصبية الشديدة بسبب إحساسك الدفين بالفشل وعدم قدرتك علي تحقيق ما تريده وبالطبع كان هذا الاضطراب النفسي الشديد والمستمر سببا في إصابتك بـــالقولون العصبي

لذلك أنصحك سيدي بتجنب الانفعالات السلبية مثل القلـــق والغـــضب والكراهيـــة والتعبير المستمر عما يدور بداخلك للآخرين وعدم كبت مشاعرك كما أن الرضـــا والتفاؤل وقبول الحياة والأيمان القوي بالله تعالى عوامل أساسية في الوقايـــة مـــن الاضطرابات النفسية،كذلك أنصحك باستشارة الطبيب النفسي لأنك تحتاج إلي علاج نفسي مكثف مثل مضادات القلق والاكتئاب كما أن الجلسات النفسية تفيد كثيرا فـــي حالتك

واليك بعض الكلمات الرائعة التي قالها الإمام الشافعي والتي يجب أن يضعها كل منا نصب عينيه:-

دع الأيام تفعل ما تشاء وطب نفسا إذا حكم القضاء

وكن رجلا علي الأهوال جلدا وشيمتك السماحة والوفاء

□□□□

❑ السلام عليكم

لى صديقه عندما تعانى من الضغط الشديد يحدث لها مثل شلل مؤقت فى رجلهـــا الشمال ويحدث لها إغمائه. وعند عرضها على طبيب طلب عرضها على طبيـــب نفسى... وهى شخصيه متقلبة إلى حد كبير وأمها متوفيه... وهى أكبر أخواتهـــا، وهى الآن متزوجة ونحن نخشى عليها من الانفعال والخوف عليها من وجـــود أى مشكله تحتاج لحل وربما تؤثر فيها .

❑ الأخت الفاضلة

اعلمي أولا أن الدال علي الخير كفاعله وان الله سبحانه وتعالي في عون العبد مادام العبد في عون أخيه فجزاك الله كل الخير علي اهتمامك بـــصديقتك وجعـــل وجودك بجانبها خير عونا لها.

ومن وصفك لما تعانيه صديقتك يتضح إنها تعاني من **حالة هـــستيرية تـــسمي الشلل الهستيري** حيث يتحول القلق والصراع النفسي داخل المريضة إلي عـــرض عضوي ويكون ذلك بطريقة لا شعورية فيصبح المريض غير قادر علي الحركـــة ويكون المريض جاهلا بالأسباب الرئيسية لهذا الشلل ظنا منه أنه شـــلل عـــضوي وليس نفسي وتنتشر هذه الحالة الهستيرية بين السيدات للتعبير عن صراعات داخلية في حياتهن العاطفية والاجتماعية عامة وللهروب من مواقف حرجة أو للحـــصول علي الاهتمام والحنان الكافي.

لذلك أنصحك بمساعدة صديقتك في استشارة الطبيب النفسي حيث ينقسم العلاج إلي:-

١-العلاج النفسي للكشف عن العوامل اللاشعورية المسببة لهذه الأعراض ومساعدة المريضة في حل مشاكلها بنفسها

٢- العلاج الكيميائي لتخفيف حالات القلق والاكتئاب المصاحبة للأعراض النفسية

مشكلة زوجية

❑ **أنا سيدة عندى ٣٢ سنة- عندى بنت وولد ومشكلتى أن زوجى رجـل أعمـال يعمل طوال الوقت ويأتى متأخرا كل يوم.أنا اشعر أنى أعيش بمفردى باستمرار... لا أخرج معه ولا يعرف أخبار الأولاد نهائيا...لقد مللت من هذه العيـشة... أنـا مسئولة عن الأولاد بمفردى... مسئولة عن كل شيء من الألف إلي اليـاء، مـاذا أفعل؟ قلت له مرارآ أننا لابد أن نجلس سويا ونخرج ونتكلم، لكن لا حيـاة لمـن تنادى، مع العلم بأن كل من حولى يقضون بعض من الأيام مع أزواجهم.ماذا أفعل هل أتحدث معه للمرة المليون أم أفوض أمرى لله سبحانه وتعالى. أرجو الرد.**

❑ **الأخت الفاضلة:-**

أدعو الله العلي القدير أن يلهمك حسن التصرف وأن يقدر لك الخير حيث كـان، وأن يجعلك من الصابرين المحتسبين الشاكرين. أعلمي سيدتي أن ما تشتكين منه ليس مشكلتك أنت وحدك ولكنها مشكلة الكثير من الزوجات فى وقتنا الحاضر، فى ظل ما نعانيه من مشاكل اقتصادية وسعي الأزواج الدائم لرفع مستوي المعيـشة ومواجهـة احتياجات الحياة فلا تلوميه علي ما يفعل، لكني أثق في ذكائك لذلك لا تستسلمي لهـذا اليأس ولا تجعلي الشعور بالوحدة يسيطر عليك إلي هذا الحد، فالمرآة الذكية هي مـن تطوع كل الأمور لصالحها، فالرجل مثل الطفل الصغير يحتاج إلي الحنان والحب في التعامل ليحاول إرضائك بكل السبل. فاجعلي من الوقت القليل الذي يتواجد فيـه فـي المنزل سواء كان يوم عطلته أو بعد عودته من العمل اجعلي منه وقت رائـع يتمنـاه ويتمني أن يطول.واشغلي وقتك المتبقي بتربية الأبناء تربية صالحة وبعمل الطاعـات وترك المعاصي وقراءة القرآن وحضور الدروس الدينية ومساعدة النـاس وممارسـة الرياضة إن أمكن، وتذكري قول الله تعالى:﴿ **مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ** ﴾

فتفاءلي خيرا وثقي فى نفسك وفي قدراتك وأعلمى أن الله لا يسلب أى نعمة من أحد إلا عوضه الله خيراً منها إن شاء الله

- **السلام عليكم**

أنا أواجه مشكلة بأني عصبي جدا في حال حدوث أي شيء لا يعجبنـــي أتعـصب وأفقد توازني ولا أعرف كيف أتصرف وقد أثر ذلك كثيرا في عملي وعلاقاتي مع الناس حتى أني أحس أن معظم الناس لا يطيقونني... أرجــو مــنكم المــساعدة وشكرا

- الأخ العزيز...عندما يتوتر الإنسان ويثور ويتعرض للغضب فان الجسم يتحفــز ويرتفع ضغط الدم فيصاب الإنسان بالأمراض النفسية والبدنية مثل السكر والذبحة الصدرية. وقد أكدت الأبحاث العلمية أن الغضب وتكراره يقلل من عمر الإنــسان. لهذا ينصح الرسول صلى الله عليه وسلم المسلمين في حديثه لا تغضب وليس معنى هذا عدم الغضب تماما بل عدم التمادي فيه وينبغي أن يغضب الإنسان إذا انتهكــت حرمات الله. ورسول الله صلى الله عليه وسلم يقول لمــن يغــضب: وإذا غــضب أحدكم فليسكت.. لان أي سلوك لهذا الغاضب لا يمكن أن يوافق عليه هو نفسه إذا ذهب عنه الغضب ولهذا يقول الرسول صلى الله عليه وسلم لا يقضين حكــم بــين اثنين وهو غضبان.... وتجنب الغضب يحتاج إلى ضبط النفس مع إيمان قوي بالله ويمتدح الرسول صلى الله عليه سلم هذا السلوك في حديثه.. ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب.. ولا يكون تجنــب الغــضب بتنــاول المهدئات لان تأثيرها يأتي بتكرار تناولها ولا يستطيع متعاطي المهدئات أن يتخلص منها بسهولة ولان الغضب يغير السلوك فإن العلاج يكون بتغيير سلوك الإنسان في مواجهة المشكلات اليومية فيتحول غضب الإنسان إلى هدوء واتزان....وقد توصل الطب النفسي إلى طريقتين لعلاج المريض الغاضب.. الأولى: من خــلال تقليــل الحساسية الانفعالية وذلك بتدريب المريض تحت أشراف طبيــب علــى ممارســة الاسترخاء مع مواجهة نفس المواقف الصعبة فيتدرب على مواجهتها بدون غضب أو انفعال.. الثانية: من خلال الاسترخاء النفسي والعضلي وذلك بأن يطلب الطبيب

من المريض أن يتذكر المواقف الصعبة وإذا كان واقفا فليجلس أو يضطجع ليعطيه فرصة للتروي والهدوء.. هذا العلاج لم يتوصل إليه الطب إلا في السنوات القليلة الماضية بينما علمه الرسول صلى الله عليه وسلم لأصحابه في حديثه.. إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإذا ذهب عنه الغضب أو فليضطجع

□□□□

النوم والسهر:

□ ابنى الطالب بالثانوى يقضى معظم أوقات الأجازة فى اللعب والخروج مع الأصدقاء والسهر حتى الساعات الأولى من الفجر وينام معظم ساعات النهار ولا يستيقظ قبل الخامسة مساء، وبعدها يقوم للفرجة على التليفزيون وفى المساء يخرج مرة ثانية مع الأصدقاء..ويرفض أى نصيحة بتنظيم وقته مما أدى إلى مشاحنات ومشاجرات مع والده بسبب هذا الانفلات فى السلوك...أرجو النصيحة وشكرا

□ الأخت الفاضلة

لا شكّ أنّ النوم حاجة طبيعية بالنسبة للإنسان ، فلقد منحنا الله سبحانه هذه النعمة الكريمة في الخلود إلى الراحة والنوم خلال ساعات الليل حتّى نجدد حيويتنا ونشاطنا بعدما تكون مشاق وأعمال النهار قد أرهقتنا . ولولا النوم لأهلكتنا دوّامة العمل في الليل وفي النهار . ولذا يمكن اعتبار النوم وسيلة من وسائل الترويح عن النفس والجسد خاصّة بالنسبة للمتعبين المجهدين في نهارهم .

غير أنّ الملاحظ على بعض الشبّاب أنّهم قد يسيئون – غير عامدين أحياناً – إلى هذه النعمة فتراهم يسهرون الليل وينامون إلى ساعة متأخرة من النهار بحجّة الفراغ ، أو أنّ السهر يحلو في الليالي فيقضون الوقت بالأحاديث التي يغلب عليها طابع الثرثرة الفارغة .

ففي الوقت الذي نرى بعض الحريصين على الاستفادة من أوقـاتهم يقلّـصون ساعات النوم على طريقة «ومَن طلب العُلى سهر اللّيالي» ويكتفون بالحدّ الأدنـى منها ، نرى بعض الشباب يستسلمون للنوم الطـويل غير عابئين بما يـضيع مـن أعمارهم في هذا النوم ، حتّى أنّ ساعات نومهم تفوق ساعات عملهم وإنتـاجهم .

إنّ السهر إذا لم يكن لشيء ينفع الإنسان وينفع مَن حوله من الناس ، وإذا لم يكن في عبادة ، ولا في طلب علم ، ولم يكن لعمل منتج لا يتحمّل التأخير إلى الغد ، قد يصبح وبالاً على الشباب . فتكون أضراره أكثر من فوائده .

وإنّ قاعـدة التوازن ــ التي وضعها الإسلام ــ صالحة للتطبيق علـى أيّ شأن من شؤون الحياة ، فالإسلام دين الوسطية ، أي أنّه لا يقـرّ الإسـراف فـي الشيء ولا يقرّ التقصير فيه : **(وكذلكَ جَعلناكُم اُمّة وَسَطاً)** (البقرة / ١٤٣) .

احرصى أيتها الأخت الفاضلة على الجلوس مع الابن وذلك فى جـو مـن الألفة والسكينة وبعيدا عن التوتر والانفعال لمناقشته فى تنظيم أمور حياته من النوم المنتظم والبعد عن السهر وقضاء أوقات الفراغ فيما هو مفيد مـن تعلـم اللغـات والكومبيوتر ومن حفظ القرآن وحضور الندوات والدروس الدينية التى تعود بالنفع على شخصيته فى المستقبل.

□□□□

المراجع العربية

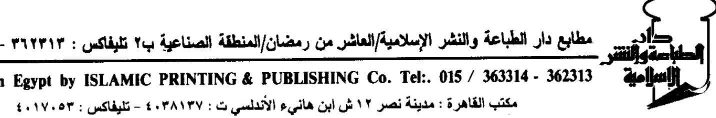
- علم النفس الفسيولوجى – د. أحمد عكاشة – دار المعارف.
- الطب النفسي المعاصر – د. أحمد عكاشة – سكتبة لأنجلو.
- أصول الطب النفسي – د. فخري الدباغ – جامعة الموصل.
- نفوس وراء الأسوار – د.جمال أبو العزائم – دار الطباعة المتميزة
- القرآن والصحة النفسية – د.جمال أبو العزائم – مؤسسة دار الهلال.
- مواقف مع الطب النفسى – د.جمال أبو العزائم – مؤسسة دار الهلال.
- القرآن وعلم النفس – د.محمد عثمان نجاتى – دار الشروق.
- أسرار النوم – ترجمة د. أحمد عبد العزيز – عالم المعرفة.
- للأطفال مشاكل نفسية – د. ملاك جرجس – كتاب اليوم الطبى.
- حول سيكولوجية رعاية الطفل– د.الزين عمارة – مطبعة رأس الخيمة.
- دليل الوالدين من الألف إلى الياء – مؤسسة الأبحاث اللغوية .
- مبادئ الأمراض النفسية – د. عمر شاهين ، د .يحيى الرخاوى – مكتبة النصر الحديثة.
- حيرة طبيب نفسى – د.يحيى الرخاوى – دار الغد للثقافة والنشر.
- الموسوعة المختصرة فى علم النفس والطب العقلى – د. ولـيم الخـولى – دار المعارف.
- دليل تشخيص الأمراض النفسية – الجمعية المصرية للطب النفسى – دار عطوة للطباعة.
- الاتجاهات الوالدية فى تنشئة الطفل– محمد عماد إسماعيل – دار المعارف
- الأمراض النفسية والعصبية – إعداد محمد رفعت – مكتبة البيت الطبية.
- رحلة مع النفس – د. يسرى عبد المحسن – كتاب اليوم الطبى.
- رحلة داخل النفس البشرية – الكتاب الطبى – دار الهلال.

- الأسرة والوقاية من الإدمان- د.احمد أبو العزائم - صفوة جرافك سنتر.
- مجلة النفس المطمئنة (الإعداد ١-٨٥) الجمعية العالمية الإسلامية للطب النفسى.
- سيكولوجية العلاقات الاجتماعية- د.ماهر محمود عمر-دار المعرفة الاجتماعية.
- كيف تواجه مشاكلك النفسية – د. محمود أبو العزائم – مطابع الأخبار.
- حوار مع الطبيب النفسى-د.محمود أبو العزائم-دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- مواقف نفسية وإنسانية – د.محمود أبو العزائم – دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- مشاكل الادمان – د.محمود أبو العزائم، د.احمد ابو العزائم – دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- مشاكل الطفولة – د.محمود أبو العزائم، د. نجلاء أبو العزائم – دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- الطب النفسى بين الجن والسحر والحسد – د.محمود أبو العزائم ، د.محمد المهدى، د. لطفى الشربينى- دار الطباعة والنشر الإسلامية.
- موسوعة الطب النفسي – د.عبد المنعم الحفنى – مكتبة مدبولى.
- الآفات الاجتماعية – محمد رفعت – مؤسسة عز الدين.
- الاكتئاب – اضطراب العصر الحديث- د. عبد الستار إبراهيم – عالم المعرفة
- الفصامي – كيف تفهمه وتساعده- د.عاطف أحمد – عالم المعرفة.
- الطفولة والمراهقة – د.محمود حموده- القاهرة ٨١ ش جسر السويس.
- العلاج النفسى فى ضوء الإسلام- د.محمد عبد الفتاح المهدى – دار الوفاء للطباعة والنشر.
- أطفالنا ومشكلاتهم النفسية – د.عبد الرحمن محمد النجار –دار الفكر العربى
- الأسس العلمية لتنشئة الأبناء – د.بثينة حسنين عمارة –دار الأمين للطباعة والنشر.
- الطفل من الحمل إلى الرشد – د.محمد عماد إسماعيل – دار القلم – الكويت.
- الصحة النفسية – د.علاء الدين كفافى – مكتبة الأنجلو المصرية.

الفهرس

الباب الثالث – أسئلة نفسية

الباب الرابع – مشاكل شخصية وأسرية


مطابع دار الطباعة والنشر الإسلامية/العاشر من رمضان/المنطقة الصناعية ب٢ تليفاكس : ٣٦٢٣١٣ - ٣٦٣٣١٤
Printed in Egypt by ISLAMIC PRINTING & PUBLISHING Co. Tel:. 015 / 363314 - 362313
مكتب القاهرة : مدينة نصر ١٢ ش ابن هانيء الأندلسي ت : ٤٠٣٨١٣٧ - تليفاكس : ٤٠١٧٠٥٣